قدرتي علاج ساهتيه پرچار منڊل طوفان

صحت جي ڪنجي

مٺا پيشاب ❁ دل جي تڪليف ❁ بلڊ پريشر

(قدرتي علاج)



قيمت ١٠ رپيا

شري ڀڳارام لعلواڻي سنڌونگر جي قدرتي علاج جي
ماهر ڊاڪٽر رامرکياڻي "ڪمل" جو سنمان ڪندي

٢٠١، سنڌي اپارٽمينٽ، گول ميدان، الهاسنگر - ١

مهاڳ

اَڄ هرهڪ ماڻهو پنهنجيءَ صحت جو خيال رکي ٿو ڇاڪاڻ تہ نيون نيون بيماريون اچي نڪتيون آهن جن مان ڪي مرض تہ لاعلاج پيا بڻجن.

پر ڊاڪٽر رامرکياڻي ”ڪمل“ ٻين جي صحت جو خيال رکي سٺي صحت قائم رکڻ وارا اُپاءَ ۽ سهڻيون صلاحون ٻڌائيندي هڪ ٻئي نيان ڪتاب پيو لکي ۽ ڇپائي! اهڙي اُتم ڪارج لاءِ آءٌ ڊاڪٽر رامرکياڻي ڪمل کي هارڊڪ واڌايون ڏيان ٿي.

سنڌ ۾ اسانجون ماتائون کاڌي پيتي ۽ رهڻي ڪهڻيءَ بابت گهڻيئي ڳالهيون ڄاڻنديون هيون. ان وقت حياتي پڻ سڌي ۽ سادي نموني ۾ هوندي هئي.

پر اڄ اسين جيڪي وڏن شهرن ۾ ڏسون ٿا، تن جي حياتي لناءَ ۽ مونجهارن سان ڀريل آهي. اسان جي رهڻيءَ مان سادگي صفا گم ٿي وئي آهي. ان جي جاءِ تي ڪاڪ ٽيل پارٽيون اچي ويئون آهن! ڀاڄي ڪڻڪي ۽ ڏڌ جي جاءِ تي ڇهه سٺ تريل شيون مصالح وڌيل گوشت، مڇي، چڪن، معدي مان ٺهيل مانيون ۽ مٿان ڇٽن ٻنجن قسمن جون مٺيون شيون اسانجي روزاني کاڌي ۾ شامل ٿيل آهن. انهن سان

اِفيڪٽس (اثر يا نقصان پهچائيندڙ اثر) ٿين ٿا. جي دل کي پڻ نقصان پهچائين ٿيون. اهي گوليون وٺڻ سان ڊاڪٽر کي پڌائل بيماريءَ جو زور گهٽجي ٿو پر وري ٻي ڪهن بيماريءَ کي جنم ڏين ٿيون. مگر قدرتي علاج جي اپياس ڪرڻ سان نقصان ڪين ٿو پهچي. قدرتي علاج صحيح علاج آهي ۽ قدرتي علاج اپنائڻ سان ڪاٻه بيماري هجي اها دور ٿي سگهي ٿي. ڪو وقت هو جڏهين مدي جي تپ جو علاج ڊاڪٽرن وٽ هوندو ئي ڪين هو، منهنجو مامو گوپالداس واسواڻي مشهور وئديه سکرامداس کان حڪمت سکندو هو. اسانجي گهر ۾ جن ٻه ٻارن کي مدي جو تپ ٿيو (مونکي ٻه دفعا ولپس ٿي ٿي هئي جنهن ڪري ڪل ايڪيتاليهه ڏينهن بستري هيس) تنجو علاج قدرتي علاج ذريعي ڪيو هو اسانکي ناسپتيون کارائيندو هو ۽ اڇو رنگ جنهن کي خاص طريقي سان ننڍڙن دٻلين ۾ ڪپهه جي تهه ڏئي رکي سڪائيندا هئا اهو ڦڦڙن جي طاقت محفوظ رکڻ لاءِ کائڻ لاءِ ڏيندو هو. انهيءَ سبب اسين نروا ٿي اٿندا هئاسين. اسانجي نوڪر رام لعل کي ست دفعا ماتا جي بيماري نڪتي هئس جنهن ڪري ماتا جي داڻن مان ووڙ پيو وهندو هيس ڊاڪٽرن کيس موت جي پڪ ڏني هئي. پر منهنجي مامي

گڏو گڏ وسڪيءَ جا ٻه ٽي پيگ به آهن ۽ تازي هوا جي بدران اينٽي ڪنڊيشنڊ ڪمرا ۽ موٽرون آهن.

اهڙي جيون جيئڻ ڪري ڏهن مان اٺن ماڻهن کي ڊائبيٽيز ۽ بلڊ پريشر ضرور ٿئي ٿو. ان سبب ڪري هرڪو انگريزي دوائن جي چڪر ۾ اچي مجبور ٿي وڃي ٿو.

قدرت انسان لاءِ تازا ميوا ۽ تازيون سبزيون ميسر ڪيون آهن. ان کان سواءِ آڪسيجن، اُس ۽ پاڻي به هن لاءِ مفت تذارني طور پيش ڪيا آٿس. پر انسان کي انهن پدارٿن جو قدر ئي ڪين آهي! صحت جا قدرتي نيم ٽوڙي ٿو. پوءِ ڀلا انسان تندرست ڪيئن رهندو ۽ صحيح زندگي ڪيئن گذاريندو؟

اهڙي قدرتي نيم ٽوڙيندڙ انسان لاءِ ڊاڪٽر "ڪمل" تمام سولين ۽ سستين صلاحن ۽ ڳالهين تي ٻڌائي. هن جي ٻڌايل يا ڏسيل علاج جي ڳالهين ۾ ڊيگهه ڪينهي. انهن ڳالهين جي پوئواري ڪرڻ هرهڪ انسان لاءِ لاڀدائڪ صلاح آهي. جهڙوڪ صبوح جو نيراني پاڻي پيئڻ، ٽهل ڦير واپرائڻ يا ڪريلي جي رس پيئڻ ڪهڙي مشڪل ڳالهه آهي ۽ يا ڪهڙو ڀلانگو علاج آهي؟ ۽ قدرتي علاج سولو ۽ سستو علاج آهي. ائلوپٿي علاج ۾ ائلوپٿي ڊاڪٽر جيڪي ٽـا ٿو ڪيمڪ گوريون ڏين ٿا اهي وقت سان سائيڊ

سيڪريٽري جي قلم مان....

ڪيترن پاٺڪن جي شڀ اڇائن سان ڀريل خط ايندا آهن ته منڊل طرفان شايع ٿيل قدرتي علاج جا پستڪ ڪافي پسند پيا آهن ۽ هر هڪ خط ۾ پاٺڪ همت افزائي ۽ اڳتي قدم وڌائڻ لاءِ پريرڻا ڏيئي رهيا آهن جيئن اڇا ته قدرتي علاج جو صحيح گيان ڳوٺ ڳوٺ ۾ پهچايان.

مونکي خوشي پستڪ شايع ڪرڻ کان وڌيڪ پاٺڪن جي پڙهڻ تي ۽ اُنهن جي همت افزائي ڪرڻ تي آهي. اهڙي خوشي شايد ئي ڪي اَنڀو ڪندا هوندا. هڪ چوڻي آهي ته ”جيءَ خوش ته جهان خوش“.

قدرت جي مهربانيءَ سان اسانکي مانش جنم مليو آهي. ان سان گڏو گڏ تندرستيءَ جهڙو عمدو انعام مليو آهي. اها قائم رکڻ ۽ اُن جو درجو اوچو رکڻ انسان جو ڌرم ۽ فرض آهي. اُن لاءِ اسانکي قدرتي علاج جي ڄاڻ هئڻ تمام ضروري آهي. قدرتي علاج تندرستيءَ جا نيم سيکاري ٿو ۽ بيماريءَ جي ڪارڻ کي دور ڪرڻ سان گڏ بيماريءَ کي جڙ کان اُکوڙي ڪڍي ٿو. قدرتي علاج زهريلي دوائن ۽ ڊاڪٽرن جي غلاميءَ کان بچائي ٿو.

حيدر آباد جي اُڪريءَ هيٺان پيدا ٿيل ٻــوٽيون آنڊيون جي هنڪي ڏنائين (کھڙي نموني سو مون کي ياد ناهي) ۽ ڏينهن ۾ ٻه دفعا هنڪي نــم جي پنن سان سنان ٻــاڦ ڪرائيندو هو. رام لعل جڏهين ماتا جي بيماريءَ مان ڇٽي ويو تڏهن سندس بدن ۽ چھڙي تي ڪو هڪ به نشان نظر نه آيو.

سنڌ ۾ اسانجا وڏا صحت بابت ڪيترا نــسخا ٻڌائي انهنجي پوئواري ڪندا هئا.

ڊاڪٽر رامڪياڻي "ڪمل" ـــ تمام سؤلا ۽ سستا نسخا ٻڌائي ٿو. هرويــرو ايمان ڪري صرف انهنجا نسخا نه ٿو ٻــڌائي. پر ٻين ڊاڪٽرن جون صلاحون پڻ ٻڌائي ٿو ۽ ڇٽيءَ طرح روشني ڏئي ٿو.

مونکي اميد آهي هيءَ ڊائبٽيز دل جي بيماري ۽ بلڊ پريشر جي بيمارين بابت ٻڌايل علاجن بــابت پڙهي ماڻهو گھڻو فيض پرائيندا ۽ ڊاڪٽر ڪمل جي همت افزائي ڪندا.

"صحت جي ڪنجي" ٻين ڪتابن وانگر مريضن لاءِ پڻ صحت جو رهبر ثابت ٿيندو.

ٽوپڻي ر. هيرانندائڻي

ڪولابا بمبئي.

سمجهاڻي ڏني آهي ته سٺي هاضمي جي قيمت
ڪٿڻ جي طاقت زبان کان ٻاهر آهي. بد هاضمو ماڻهوءَ
جي وڏين بيمارين جو ڪارڻ نه آهي بلڪ اطلاع
ڏيندڙ آهي. جيڪي ماڻهو هاضمي کي طاقت ڏيڻ
جون دوائون ۽ بدهاضمي جي تڪليف کي گهٽائڻ
لاءِ دوائون کڻي اچن ٿا انهن جو ڌيان انهن دوائن
ڏانهن لڳو ٿو رهي ۽ نه تڪليف کي دور ڪرڻ ۽
روڪڻ جي صحيح اُپائن ڏانهن هجڻ جو ڌيان
وڃي ٿو. مونکي هميشه اهو اچرج پيئي لڳو
آهي ته انسان ڪيتري وقت کان دوائن جو غلام ٿي
رهندو؟ دوائن جي دڪانن ۽ ڪارخانن کي ڌن ڏيڻ
سان اسانکي ڪوبه فائدو ڪونه ٿو ملي. الٽو
بيماريون وڌن ٿيون. سچي تندرستي قدرتي نيمن
جي پالن ڪرڻ سان واپس موٽي اچي سگهي ٿي.
جهڙوڪ: آرام، ننڊ، صحيح کاڌو، ڪثرت، تازي
هوا، شڌ پاڻي، اُس، برهمچاريه وغيره شرير کي وري
طاقتور بڻائڻ ۽ شرير جي ڪاريه ڪرڻ جي شڪتي
وڌائڻ ۾ مدد ڪن ٿا. تنهن ڪري ڊاڪٽرن، حڪيمن
جو اهو لازمي فرض آهي ته اسين بيمار کي تندرستيءَ
جي قدرتي نيمن جي پالن ڪرڻ لاءِ صلاح ڏيون
جيئن انهن جو لاڀ وٺي ۽ پنهنجي بيماري دور ڪن.
اُج اوهان جي هٿن ۾ "ڊائيٽيز جا مکيه ڪارڻ

پنهنجي ٽيهن سالن جي آزمودي موجب بيماري ڇا آهي اهو سمجهڻ لاءِ مون ڪوشش ڪئي آهي. بيماري آهي هڪ گندگي، علاج آهي هڪ صفائي. شرير ۾ جي ڪچرو نه رهي، شرير جي شڪتيءَ تي بوجهه نه پوي. انڪري ڪچرو ڪڍڻ لاءِ شرير جيڪا محنت ڪري ٿو اُن ۾ اسان مدد ڪريون ته ڪچرو نڪري وڃي ۽ شرير تندرست ٺهجي پوي. مگر شرير جي تندرستيءَ تي ڌيان نه ٿو ڏنو وڃي ڪچرو گهٽو وڌندو ٿو وڃي ۽ وڌيڪ ڦهلجي ٿو وڃي. تڏهن اهو وڏين بيمارين جو روُپ ٿو وٺي. قدرتي علاج موجب شرير ۾ گندگيءَ جو جمع ٿيڻ ئي بيماريءَ جو مکيه ڪارڻ آهي. گندگيءَ جي صفائي ٿيڻ سان بيماري به صاف ٿي ويندي آهي.

اِن ڏس ۾ کاڌي پيتي جون غلطيون سڌارڻ تي پهريائين ڌيان ڏيڻ گهرجي. تنهنڪانسواءِ جيڪي کاڌي جي خوراڪ جون قبضيءَ کان ڇوٽڪارو ڏيڻ ۾ مدد ڪنديون هجن اُنهن مان ڪي به روز مره جي خوراڪ ۾ کائڻ جو نيم رکڻ گهرجي. جهڙوڪ: ڪچي پالڪ، پالڪ جي رس، ڪچو بصر، موُري، پتائي گجرون، ڳاڙها ٽماٽا، بيٽ، سلاد جا پن، ڪچي پن گوبي، ڪاڪڙي وغيره.

مون پنهنجي پستڪ ”بدهاضمو“ ۾ چڱيءَ طرح

ٿي ظاهر ڪنداسين ته بيماري به ظاهر ۾ ايندي. چاڪاڻ ته مٺين پيشاب جي بيماريءَ تي قبضو ڪرڻ لاءِ ضروري آهي ته کاڌ خوراڪ جي سنڀال ڪجي. کاڌو اهڙو ۽ ايترو کائجي جو وزن نه وڌجي. بدن ۾ چربي نه اچي، چاڪاڻ ته کاڌو ڪئلرين تي مدار ٿو رکي. هرهڪ منٽ ۾ ماڻهوءَ جون ٢ ڪئلريون خلاص ٿي شرير کي گهربل طاقت ڏين ٿيون. ٥٠ ڪلوگرام واري ماڻهوءَ کي گهٽ ۾ گهٽ ٢ هزار ڪئلرين کاڌو گهرجي.

ڊائبيٽيز واري ماڻهوءَ کي ان جو ٢٥ سيڪڙو گهٽ ڪئلرين وارو کاڌو گهرجي يعني ١٥٠٠ ڪئلريون. اهو ياد رکڻ گهرجي ته رڳو ڪم ڪرڻ سان ڪئلريون خلاص نه ٿين ٿيون. پر آرام ڪرڻ وقت به ڪئلريون وڃن ٿيون. جيڪڏهن انسان ڪو به ڪم نه ٿو ڪري ۽ خاموش ويٺو آهي تڏهين به سندس ڪئلريون خلاص ٿين ٿيون. ان ڏس ۾ ڊائبيٽيز بيمار کي اهڙو کاڌو کائڻ گهرجي جنهن ڪيس سڄي ڏينهن لاءِ ١٥٠٠ ڪئلريون ملي وڃن.

اهو ياد رکڻ گهرجي ته هرهڪ کاڌي جي اسم ۾ الڳ الڳ ڪئلرين جو انداز آهي. انهيءَ لاءِ مريض کي چانور ۽ ٻٽاٽا کائڻ وقت اهو سوچڻ گهرجي ته کاڌي جو اهڙو انداز رکجي جيئن ڪئلرين جو انداز

۽ اُن جو قدرتي علاج“ پستڪ ڏيندي خوشي ٿي ٿئي. هن پستڪ ۾ چٽيءَ طرح ڊائبٽيز جا مکيہ ڪارڻ سمجهايل آهن. ڀارت جي چانور کائيندڙ پرانتن ۾ ڊائبٽيز تمام گهڻي ٿئي ٿي. ڇاڪاڻ تہ چانورن جو هڪ تہ اثير پئنڪرياز جي جيوخانن کي ڪمزور ڪندڙ آهي جنهن تي ئي شرير ۾ کنڊ جي جذب ٿيڻ جي ڪريا جو دارومدار آهي. ڊاڪٽر ورما ظاهر ڪيو آهي تہ اولهہ جي ملڪن ۾ ماس جي گهڻي واهپي سبب اُتي ڊائبٽيز وڌيڪ آهي. ڊائبٽيز کان بچڻ جو طريقو آهي سايون ڀاڄيون گهڻي انداز ۾ ڪتب آڻجن. لوڻ کان جيترو ٿي سگهي ڪنارو ڪجي. مٺائي ۽ سفيد کنڊ کان پرهيز ڪجي.

ڊائبٽيز کان مڪتي حاصل ڪرڻ قدرت ڪيسو گل، پارسلي، جمون ۽ جمون جي پن جهڙا لاثاني وستوءَ پيدا ڪيا آهن. پارسلي اکين جي نارڙين لاءِ بہ تمام ڪمائتي شيءِ آهي. قدرتي علاج جو ماهر ڊاڪٽر وٺلداس مودي ٻڌائي ٿو تہ جمن جي پنن کائڻ سان پيشاب ۾ کنڊ اچڻ بند ٿئي ٿي. جيترو فائدو ميوا ڪن ٿا اوترو فائدو اُنهن وڻن جا پن بہ ڪن ٿا.

پڇاڙيءَ ۾ ايترو لکندس تہ ڊاڪٽر بہ اهو قبول ڪن ٿا تہ سندن سائنس ۾ ڊائبٽيز جو ڪوبہ علاج ڪونهي ۽ اهو بہ ٿا قبول ڪن تہ اسان صرف ڪاڏي

مٽر ٩٣، ڪارا مرچ ٣٠٤، مِٺا ٢١ وغيره

مٿي ڏنل ڪئلري چارٽ موجب هرهڪ ڊاياٻٽيز جي مريض کي پنهنجي وزن ۽ ڪم انوسار کاڌي جو پروگرام ٺاهڻ گهرجي ۽ وزن وڌيڪ هجي ته گهٽ ڪئلريءَ وارو کاڌو کائي آهستي وزن ۽ ۽ ڊائبٽيز تي ڪنٽرول ڪري سگهجي ٿو.

ڪڏهن ڪڏهن ڊاياٻٽيز جو مريض پل ۾ ڊاياٻٽيز جون گوريون وڌيڪ وٺڻ سان يا وڌيڪ ڪم ڪرڻ سان خون ۾ کنڊ جو انداز ضرورت کان گهٽجي ويندو آهي. ان کي هائپو گلئيڪما چئبو آهي. ان حالت ۾ مريض جا هٿ پير ٿڌا ٿي ويندا آهن. شرير پيلو ٿي ويندو آهي. پسينو گهڻو ايندو آهي ۽ مانسڪ حالت بگڙجي ويندي آهي.

ان حالت ۾ مريض کي کنڊ يا گلوڪوس ڏيڻ گهرجي. سٺي (گيهه تيل) وغيره جي پرهيز ڪرڻ ضروري آهي.

ڊائبٽيز جي مريض لاءِ دوا کان وڌيڪ کاڌي جي پرهيز جي خاص ضرورت آهي. ڊائبٽيز جو مريض ٻنا ڪنهن به تڪليف جي تندرست ماڻهو وانگر جيون گذاري سگهندو.

هن بيماريءَ ۾ هلڪي ڪسرت ۽ پنڌ ضروري آهي. **ڊاڪٽر رام ڪياڻي ”ڪمل“ اين. ڊي.**

وڌي نه وڃي.

ڪئلريون ۽ کاڌو

کاڌي جي جدا جدا قسمن ۾ هن موجب ڪئلرين جو انداز رهي ٿو:

۲۵ گرام ٻاجهري، ۳٦۱ مــڪئي ۳۵۵، ٦۰ گرام چانور (ڪچا) ۳۴۵ ٻيهون ۳۲۵، چانور (پڪل) ۷۰، ۳۵ گرام ڇاهو داڻا ۳۵۱، سوجي ۳۴۸، ڪڻڪ جو اٽو ۳۴۱، ڦلڪو (وچولو) ۱۱۹ ننڍيو ڦلڪو (۲۴ گرام) ۸۰، ٻبل روٽي (هڪ سلائــيس) ۸۰ سادو ٻو سو ۱۳۰، ابلي (وچولي) ۱۰۰، پوري ڀاڄي ۲۴۸، ۱۱۳ گرام چڻن جي دال ۳۳۴، راجما ۳۴۵، مڱن جي دال ۳۳۴، گڙ (۱۵ گرام) ۵۷، ماکي (هڪ چــمچو) ۳۰، کنڊ (۵ گرام) ۱٦ مکڻ ۷۵۳، ڪريم ۲۱۳، گهي ۹۰۰ ڳان ۽ جو کير (هڪ ڪوپ) ۱۰۰، گهاٽــو کير (متو، هڪ ڪوپ) ۳۲۰، ڏهي ٦۰، آئيس ڪريــم ۲۰۵، چڪن ۱۲۹، بيدو (۴۰گرام) ٦۵، کاڄا ۸۸، ڏونگهي ٦۰۲، ناريل ۴۱۰ مگڦلي ۵٦۰، اکروٽ (۱۰ گرام) ۱۰۲ ٻن گوبي ۴۵ پــالــڪ، ۲٦ گجرون ۴۸، ميٿي ۴۹، موڙين جا پن ۲۸، بصر ۵، پٽاٽا ۹۷، ڪمند ۱۲، پيٺو ۱۰، ڪريلا ۲۵، کدو ۱۲، واڱڻ ۲۴، گل گوبي ۳۰، ساوا مرچ ٦۹، ڌاڻا ۲۹۸، ادرڪ ٦۱، پيندڙيون ۳۵،

مٺا پيشاب (قدرتي علاج)

ليکڪ: رام ڪيولاڻي ”ڪمل“ (اين. ڊي.) سنڌونگر

اَڄ ڪلهه اِنسان سک جو ڳولهائو آهي. اها ڄاڻ سڀني کي آهي ته سچو سک تندرست رهڻ ۾ آهي. جيئن آزادي اسانجي جنم جو حق آهي تيئن تندرستي به اسان لاءِ هڪ سوغات آهي. اهڙي قيمتي سوغات کي قائم رکڻ هرهڪ اِنسان جو ڌرم ۽ فرض آهي.

اَڄ جي يگ ۾ ڏسجي ٿو ته نيون کوجنائون ٿي رهيون آهن تڏهن به بيمارين جو انداز گهٽجڻ بدران وڃي پيو وڌندو. بيمارين تي ظابطو رکڻ لاءِ جيئن ڊاڪٽرن ۽ اسپتالن جو تعداد وڌايو پيو وڃي، تيئن بيمارين ۾ به واڌ ٿيندي پئي وڃي. اُن کي روڪڻ بدران وقت به وقت ماڻهن کي زندگيءَ ڀر دوائن جو محتاج ٿي رهڻ لاءِ مجبور ڪيو ٿو وڃي. نيٺ اِنسان اُها بيماري گڏ کڻي مري وڃي ٿو. پر قدرتي علاج ۾ بيمارين کي جڙ کان ڪڍي ڦٽو ڪرڻ جي شڪتي آهي، نئين جيون ڏيڻ جي سمرٿي آهي. اُنهيءَ ڪري ماڻهو ٻين علاجن مان ناڪام وڃي آخر قدرتي علاج جو سهارو وٺن ٿا ۽ نئين زندگي حاصل ڪن ٿا.

يوڳ آسڻ ڪرڻ سان

دل جي بيماري ۽ رت جو داٻ دور ٿين ٿا.

پٺيءَ ڀر سڌو سمهي نڪ مان ساهه ٻاهر ڪڍي اڌ منٽ ساهه کي روڪي پيٽ کي اندر ڇڪي بيهاريو.

اهڙيءَ طرح ٽنگون ۽ پير هيٺ ڇڪيو ۽ ٻانهون ۽ هٿ مٿي ڇڪيو. اڌ منٽ ڪانپوءِ ساهه ڪڍڻ شروع ڪريو. اٽڪل ٣ منٽ شو آسڻ ڪريو.

هن يوڳ آسڻ ڪرڻ سان آنڊن تي دٻاءُ پوندو ۽ آنڊن جو ڇنبڙيل گند ٻاهر نڪري ايندو. نه فقط ايترو پر سڄي بدن جون رڳون ڇڪجي وينديون ۽ رت پگھرجي ويندي ۽ رت جي دوري مان رڪاوٽ دور ٿيندي. دل جي بيماري دور ٿي ويندي ۽ رت جو داٻ گھٽجي ويندو. رت ڪٽي ويندڙ ۽ ڪٽي ايندڙ رڳون ويڪريون ٿينديون.

ڇپائيندڙ: قدرتي علاج ساهتيه پرچار منڊل،
٢٠١، سٽيٽي اپارٽمينٽ، گول ميدان، الهاسنگر-١.
ڇپيندڙ: اشوڪ پريس، الهاسنگر-٣.

چمڙڪار ڏيکارين ٿيون. بيماريءَ کي دور ڪرڻ بدران مريض کي قبر پهچائي ڇڏين. جيڪڏهن انسان قدرتي نعمتن جي پالنا ڪندو ته ضرور سچي تندرستي حاصل ڪري سگهندو. جيترو انسان قدرت کان پري رهندو، اوترو ئي بيمارين جو شڪار ٿي پنهنجو انت آڻيندو، ڇاڪاڻ ته ائلوپٿي ڊاڪٽر بيماريءَ جي مول ڪارڻ ڄاڻڻ کانسواءِ زهريلي دوائن جو استعمال ڪري رهيا آهن.

پنهنجن آزمودن ۽ لڳاتار ٢٠ سالن جي قدرتي علاج جي ابياس ڪرڻ سان اڄ اوهانکي ڊائبيٽيز يعني مٺن پيشابن جي بيماريءَ بابت ٻڌائيندس.

ڊائبيٽيز ڇا آهي ۽ اُنجو قدرتي علاج ڪهڙو آهي

مصر جي پراڻي اتهاس ۾ لکيل آهي ته هيءَ بيماري گهڻو ڪري وڏي عمر جي ماڻهن ۽ مردن جي ڀيٽ ۾ عورتن ۾ گهڻي انداز ۾ ٿئي ٿي. اڄڪلهه انگلنڊ، جرمني ۽ ٻين ديشن ۾ گهڻي انداز ۾ وڌيل آهي. اسانجي ڀارت ۾ ڏهه سيڪڙو تائين مٺن پيشابن جا بيمار رهن ٿا. ١٤ صديءَ ۾ انگلنڊ جي ڊاڪٽر ولس هن بيماريءَ جي کوجنا ڪري مٺا پيشاب واري مريض جي پيشاب مان مٺاڻ ڳولهي ڪڍي. ڊاڪٽر ڪالي ٻڻ مٺن پيشابن جو لبه لبه

قدرتي علاج ڏکيو ڪونهي. غريب چاهي شاهوڪار اهو علاج ڪري سگهي ٿو. مگر آتمڪ وشواس رکڻ ضروري آهي. وشواس نه هوندو ته فائدو ٿيڻ جو امڪان گهٽ رهندو.

ڊاڪٽر لڪشمي نارائڻ چوڌري پنهنجي پستڪ ۾ لکي ٿو ته "دوائن سان بيماري دٻجي ٿي ۽ نيڪ نٿي ٿئي." اصل ۾ ڊاڪٽر جو ڪم هئڻ گهرجي ته ماڻهن کي بيمار ٿيڻ کان بچائي ۽ کين تندرست گذارڻ لاءِ رهبري ڪري. سڀ کان هوشيار ڊاڪٽر اهو آهي جيڪو دوائن جي نڪمائيءَ کي ڄاڻي. "تندرستي گيان ۽ پنهنجو علاج پاڻ" پستڪ ۾ مون چٽيءَ طرح لکيو آهي ته "دوائن جي دڪانن ۽ ڪارخانن کي ڌن ڏيڻ سان اسانکي ڪوبه فائدو ڪونه ٿو رسي. اُلٽو بيماري وڌي ٿي. پوءِ اُنهيءَ بيماريءَ لاءِ ڊاڪٽرن جا در کڙڪايون ٿا. اسين جيترو ناڻو پنهنجي تندرستي بگاڙڻ تي خرچ ڪريون ٿا اُنهيءَ جو اڌ به جيڪر تندرستي ٺاهڻ ۾ خرچ ڪريون ته اسين سدائين خوش گذاريون. اهو ياد رکڻ گهرجي ته سچي تندرستي قدرتي نعمتن جي صحيح استعمال ۽ قدرتي علاج جي ابياس ڪرڻ سان حاصل ڪري سگهجي ٿي ڇاڪاڻ ته دوائن ۾ اهڙو ته زهريلو اثر آهي جو روڳن کي دٻائي نقلي

پيشاب ۾ کنڊ اچڻ بند ٿئي ته ماڻهو بلڪل تندرست
ٿئي ٿو ۽ سندس رت ۾ پڻ گلوڪوس جو وڌيل
انداز نه هوندو. پر اُنهيءَ جي معني اها نه آهي ته
هيءَ بيماري هميشه لاءِ دور ٿي ويئي. اهو بيمار
ماڻهن جو خيال غلط آهي. اُنهن کي ياد رکڻ گهرجي
ته اها بيماري ڪڏهن به پنهنجو اصلي روپ وري
ڏيکاري سگهندي آهي ۽ انهيءَ ڪري بيمار ماڻهن
کي سهڻي صلاح آهي ته پرهيز رکڻ کان ڪڏهن به
ڪهتائي نه ڪرڻ گهرجي. پرهيز اُئي سيني بيمارين
جو صحيح علاج آهي. پرهيز اُئي سيني بيمارين جي
دوا آهي.

مٺن پيشابن جي بيماري ڇا آهي؟

هر هڪ اِنسان جي بدن ۾ ڪجهه گلئنڊس آهن.
هر هڪ گلئنڊس ۾ ڪا نه ڪا خاص رس ٺهي ٿي.
اُنهن رسن جو ڪم آهي بدن کي نيڪ طريقي سان
هلائڻ. اُهي رسون اُنهن گلئنڊس ۾ ٺهڻ بعد رت جي
وهڪري ۾ وڃن ٿيون ۽ پنهنجو جدا جدا مقرر ٿيل
ڪم ڪن ٿيون. اُنهن گلئنڊس کي لب لب ڪري
چئبو آهي اهو لب لب معدي جي پٺيان رهي ٿو.
اُنهيءَ ۾ گهڻيئي رسون ٺهن ٿيون. اُنهن مان خاص
انسولن رس ٺهي ٿي جا مٺن پيشابن جي بيماريءَ ۾
خاص جڳهه والاري ٿي ۽ اُنهيءَ بيماريءَ جو انسولن

سان سنبنڌ ڳولهي ڪڍيو. ڪئناڊا جي مکيه ڊاڪٽر ٻئنٽن بيسٽ پهريون دفعو لبه لبه نالي رس ڳولهي ڪڍي. ڪتي تي تجربي دوارا ثابت ڪري ڏيکاريو ته لبه لبه جي ڪيڻ سان مٺن پيشاب جي بيماري پيدا ٿئي ٿي. کنڊ هضم نه ٿيڻ ۽ پيشاب ذريعي گلوڪوس ٻاهر نڪري وڃڻ سبب جسم ۾ گرمي ۽ شڪتيءَ جي کوٽ پيدا ٿئي ٿي.

مٿين سمجهاڻيءَ سان گڏ اهو به چٽيءَ طرح روشن ڪيو ويو آهي ته جيڪڏهن ڪنهن طريقي سان بدن ۾ انسولن جو انداز وڌائي گهربل انداز تائين آڻجي ته هن بيماريءَ کان ڇوٽڪارو حاصل ڪري سگهجيٿو.

ڏٺو ويو آهي ته مٺن پيشاب جي بيماريءَ جا جيترا مريض ظاهر آهن اوترائي لڪل مريض آهن جي اڃا ئي هلي ظاهر مريضن جي روپ ۾ ظاهر ٿين ٿا. هيءَ بيماري ڪڏهن خطرناڪ روپ به اختيار ڪندي آهي ۽ جان لاءِ خطرو پيدا ڪندي آهي. جيڪڏهن ڪنهن به انسان کي هيءَ بيماري آهي ته هن کي بيماريءَ ۽ ان جي اپاون باب چڱيءَ طرح گيان هجي جيئن هو پاڻ کي ۽ ٻين کي چٽيءَ طرح روشني ڏيئي سگهي. اهو به سچ آهي ته مٺن بيشاب وارن بيمارن مان ڪن کي ٿوري عرصي لاءِ ان بيماريءَ کان ڇوٽڪارو حاصل ٿئي ٿو.

جي ڪوشش ڪري ٿو. اهڙي گلوڪوس کي پيشاب ذريعي ٻاهر ڪڍڻ جو رستو آهي جنهن کي مٺن پيشاب جي بيماري چئجي ٿو. هيءَ بيماري گهڻي ڀاڱي ٿلهي بـــدن وارن ماڻهن کي ٿـيندي آهي جيڪي گهڻي انداز ۾ قوت بـخش کاڌا کائين ٿا ۽ ورزش نہ ٿا ڪن. هيءَ بيماري اڪثر ۴۰ سالن جي عمر کانپوءِ حيران ڪري ٿي.

هن بيماريءَ جون نشانيون

هن بيماريءَ جون مکيہ نشانـــيون آهن: گهڻا پيشاب اچڻ، بکہ ۽ اڃ وڌيڪ لـــڳڻ، ڪمزوري، ڳؤرو وزن ٿيڻ، لب لب رس جي گهٽتائـي ٿيڻ. ان کانسواءِ هن بيماريءَ ۾ بخار جلد اچن ٿـــا ۽ پڻ جيڪي استريون جلدي ۽ گهڻا ويم ڪن ٿيون انهن کي لب لب جي گهٽتائي هجڻ سبب مٺن پيشاب جي بيماريءَ ۾ بيهوشي اچي ويندي آهي ۽ ٻگهر ڪرندو آهي. زبان سڪي ويندي آهي.

هن بـــيماريءَ جي جاچ لاءِ پيشاب ۽ رت جي چڪاس ڪرائـڻ گهرجي. پيشاب جي چڪاس هڪ مٿاڇري جاچ آهي. مگر خاطريءَ سان بيماريءَ جي جاچ لاءِ رت ۾ گلوڪوس جي ماترا جي پوري جاچ پوي ٿي. تندرست انسان ۾ نيراڻي ورتـــل رت ۾ گلوڪوس هڪ سؤ مليگرام سيڪڙو کان گهٽ ٿئي

رس سان گهاٽو سنٻنڌ آهي.

جيئن مشين کي هلائڻ لاءِ پيٽرول جي ضرورت ٿيئن انسان جي بدن کي هلائڻ لاءِ پڻ گلوڪوس جي ضرورت آهي. گلوڪوس اسانجي بدن ۾ نشاستي وارن پدارٿن مان ٺهي ٿو. اُن مان بدن جي هرهڪ عضوي کي طاقت ملي ٿي ۽ باقي گلوڪوس بدلجي گلائڪوجن جو روپ اختيار ڪري ٿو ۽ گلائڪوجن جيري ۽ مشڪن ۾ وڃي جمع ٿئي ٿو. اهو ڪم انسولين ڪري ٿي. جڏهن بدن ۾ انسولين گهربل انداز ۾ پيدا ٿئي ٿي تڏهن نشاستي وارا پدارٿ گلوڪوس ۾ بدلجي بدن ۾ ڪم ڪن ٿا ۽ طاقت پهچائين ٿا ۽ گلائڪوجن ۾ بدلجن ٿا. پر جيڪڏهن انسولين انداز کان گهٽ ٿو ٺهي ته جيڪي نشاستي وارا پدارٿ اسين کائون ٿا ان مان گلوڪوس برابر ٺهي ٿو پر اهو ڪم چڱيءَ طرح نه ڪرڻ سبب گلائڪوجن جي صورت ۾ بدلجڻ سبب جيري ۽ مشڪن ۾ جمع نه ٿو ٿئي. نتيجو اهو ٿو نڪري ته بدن کي طاقت گهٽ ٿي رسي ۽ خون ۾ گلوڪوس جي ماترا وڌي ٿي وڃي. قدرتي نيمن موجب خون ۾ گلوڪوس مقرر حد اندر رهي سگهي ٿو. مگر جيڪڏهن گلوڪوس جو انداز حد کان وڌيڪ ٿئي ٿو ته پوءِ انسان جو بدن انکي ٻاهر ڪڍي ڦٽو ڪرڻ

کاڏو

اَئلوپٿي ڊاڪٽر ڇانور، پڙانڌا ۽ هر قسم جو ميوو کائڻ کان منع ڪندا آهن ۽ پروٽين واري کاڌي کائڻ جي صلاح ڏيندا آهن. اُنهيءَ ڪري پيشاب ۾ ڪنڊ گهٽ ضرور ايندي آهي. پر بدن ۾ Acidity وڌي ويندي آهي ۽ ڇمڙيءَ جون بيماريون پيدا ٿينديون آهن. تندرستي پوء وڌيڪ خراب ٿئي ٿي. هن بيماريءَ ۾ ڄمون مکيه قدرتي دوا آهي. ڄمن جي موسم ۾ ڏينهن ۾ ٻه دفعا صبوح ۽ شام اڌ ڪلو ڄمو کائڻ گهرجن. ڪريلن يا آئنرن جي رس ٥٠ گرام دوا طور پيئڻ گهرجي. روزاني ڪاڌي جو چارٽ ڏئائجي ٿو. ڪرپا ڪري استعمال ڪندا ته ضرور فائدو ٿيندو.

نيرڻ (صبوح جو ٧ ٻجي) تي هڪ پيالو صوف جي رس يا ڪريلن جي رس پيئڻ گهرجي. نارنگيءَ جي رس جو پيالو وٺڻ گهرجي.

منجهند جو هڪ پليٽ اوبارئل ڀاڄيون ۽ ڏهي کائڻ گهرجي. بک وڌيڪ هئڻ جي حالت ۾ ڏهيءَ جو واهپو وڌائي سگهجي ٿو. جوئر جي روٽيءَ سان مگهه، سادا ڇڙا کائڻ گهرجن. سلاد جهڙوڪ گجرون، ٽماٽا ۽ بيٽ کائڻ گهرجن.

رات جو ٿورو هلڪي باجهريءَ جي ماني يا

۽ گلوڪوس يا کاڌي کان پوءِ ٢ ڪلاڪن اندر ورتل رت ۾ ١٤٠ مليگرام سيڪڙو جي اندر ٿيندو آهي. پر مٿين پيمانن جي مريض ۾ گلوڪوس جي مقدار نيراڻي ١٢٠ مليگرام سيڪڙو کان مٿي ۽ گلوڪوس يا کاڌي کائڻ کان ٢ ڪلاڪن جي اندر مقدار ١٨٠ مليگرام سيڪڙو کان مٿي ٿئي.

اِهو برابر آهي ته اَڄ تائين هن بيماريءَ جي جڙ کان ڇٽڻ جو ڪو علاج ڪونه آهي. پر بيماريءَ تي ڪافي حد تائين قابو پائي سگهجي ٿو ۽ هن بيماريءَ جو مريض سامانيه زندگي گهاري سگهي ٿو. اَڄ ڪافي قسمن جون گوريون نڪري چڪيون آهن جنهن ڪري گهڻن ئي مريضن کي انسولين جي انجيڪشن هڻائڻ جي ضرورت نه آهي.

قدرتي علاج ڪهڙو آهي؟

آخر هيئنر اِهو سوال آهي ته قدرتي علاج ڪهڙو آهي؟ بيماري معلوم ٿيڻ تي هڪدم قدرتي علاج ڪرائڻ شروع ڪجي ته بهتر ٿيندو ۽ جلدي شفا حاصل ٿيندي. (١) روزانو صبوح جو ٢ ميل پنڌ ڪرڻ گهرجي. (٢) يوگه آسڻ ڪرڻ سان ڪافي فائدو ٿئي ٿو. جهڙوڪ پشچموتان، ڌنر، سروانگه وغيره. (٣) صبوح جو سويل اِندري سنان (سٽز باٿ) ڪرڻ گهرجي.

هڪ اهو مرض آهي جنهن ۾ اسانجو سرير پنهنجو هڪ مکيہ طاقت ڏيندڙ ڪاڌو جنهن کي گلوڪوس چئجي ٿو، برابر ڪتب آڻي نٿو سگهي. گلوڪوس اسانجي سرير ۾ رڳو کنڊ ۽ نشاستي وارن ڪاڌن مان ٺهندو آهي. سرير ۾ گلوڪوس کي برابر نموني ڪم آڻڻ لاءِ هارمون جنهن کي انسولن چئجي ٿو، ان جي ضرورت آهي. انسولن اسان جي پيٽ ۾ "پين ڪرياس" نالي گلنڊڙي ۾ ٺهي ٿي. انسولن گلوڪوس سان ملي جيون شڪتي پيدا ڪري ٿي. مٺن پيشابن جي مريض ۾ انسولن يا نہ پيدا گهٽ انداز ۾ ٿئي ٿي، يا نہ انسولن گهٽ اثر واري ٿئي ٿي. ان ڪري بدن ۾ پيدا ٿيل گلوڪوس، رت ۾ انداز کان وڌي ٿو ۽ ڪجهہ پيشاب ذريعي باهر نڪري ٿو.

پونم: ڊاڪٽر صاحب، مٺن پيشابن جي بيماريءَ جا مکيہ ٻہ قسم آهن:

(۱) پهريون جن ۾ انسولن پيدا ٿي گهٽ ٿي ٿئي يا نہ اصل ٿئي ٿي ڪونہ. هن قسم جي بيماري عام طرح ٻارن ۽ نوجوانن ۾ ٿيندي آهي. هن قسم جي بيماري اوچتو ٿي اوچتو ۽ تمام تکي اثر واري ٿئي ٿي. انجو مکيہ ڪارڻ هڪ جيوڙي جو اثر يعني وائرس انفيڪشن آهي، جو پنڪرياس کي ضرب رسائي ٿو.

ٿلهي اَنّي مان ٺهيل روٽي سبزيءَ سان کائڻ گهرجي. نشيدار شين چانهه ۾ ڪافي ۽ مٺاين کان پرهيز ڪجي. بيسڻ مان ٺهيل کاڌا، تريل شيون، دير هضم کاڌا، آچار وغيره جو استعمال نه ڪرڻ گهرجي.

بيل پٽر جي ڳالهه ئي نرالي آهي. شنڪر جو پيارو بيل پٽر عوام کي عطا ٿيل قدرت جي هڪ بهترين سوغات آهي. ياروليءَ هن کي ۱۲ سال کاڌو بيل پٽرن، تلسيءَ جي پٽن وغيره کي پوڄا تائين محدود نه رکي، انهن جي لاڀائي گڻن جو جنتا کي لاڀ وٺڻ گهرجي.

(بمبئي آڪاشواڻيءَ تان پرسارت ٿيل)

مٺن پيشابن جي بيماري

ڊاڪٽر بي. ايس. رهيجا سان شريمتي پونم چندرو ملاڻيءَ جي ملاقات

پونم: ڊاڪٽر صاحب، ڀهرين ڀيرين آسانيءَ جي ٻڌندڙن کي ٻڌايو ته ڊائبٽيز يعني مٺن پيشابن جي بيماري ڇا آهي؟

ڊاڪٽر رهيجا: پونم، مٺن پيشابن جي بيماري

سر علاج نٿو ٿئي ته هو سرير ۾ گلوڪوس جي وڌي وڃڻ ڪري بيهوش ٿي ويندا آهن. ڪيترن وڏن جي حالت ۾ ڪي به نشانيون نظر ڪو نه اينديون آهن، جيستائين ڪ هو رت يا پيشاب جي چڪاس ڪرائين.

پونم: ڊاڪٽر صاحب، بيماريءَ جي ڄاڻ لاءِ کهڙيءَ ريت چڪاس ڪئي ويندي آهي.

ڊاڪٽر: پونم، پيشاب ۽ رت جي چڪاس مان هن بيماريءَ جي ڄاڻ پوي ٿي. پيشاب جي چڪاس هڪ مٿاڇري جاچ آهي، پر خاطريءَ سان بيماريءَ جي ڄاڻ رت جي چڪاس سان پوي ٿي. تندرست انسان جي نيراڻي وقت رت ۾ گلوڪوس هڪ مليگرام سيڪڙو کان گهٽ ٿئي ۽ گلوڪوس يا کاڌي کان ٢ ڪلاڪن اندر وقت رت ۾ ١٤٠ مليگرام سيڪڙو جي اندر ٿيندو آهي. پر مٺن پيشابن جي مريض ۾ گلوڪوس جي ماترا نيراڻي ١٢٠ مليگرام کان مٿي ۽ گلوڪوس يا کاڌي کائڻ کان ٢ ڪلاڪن جي اندر ماترا ١٨٠ مليگرام سيڪڙو کان مٿي ٿيندو آهي.

پونم: ڊاڪٽر صاحب، ڇا هن بيماريءَ جو جڙ کان ڇٽڻ جو ڪو علاج ڪونهي؟

ڊاڪٽر: اهو برابر آهي ته اڄ ڏينهن تائين هن

(۲) مٺن پيشاب جي ٻئي قسم ۾، شرير ۾ انسولن گهٽ اثر واري ٿئي ٿي. اهي ۹۰ سيڪڙو کان مٿي بيمارين ۾ ٿيندي آهي. هيءَ بيماري گهڻو ڪري وڏي ۾ ملي ٿي.

پونم: ڊاڪٽر صاحب، ڪهڙا ماڻهو هن بيماريءَ جو شڪار ٿين ٿا؟

ڊاڪٽر: اهي ماڻهو، جن جي بدن ۾ ٿولهه آهي، جيڪي گهڻي انداز ۾ قوت بخش کاڌو کائين ٿا، جن کي مانسڪ تڻاو آهي، جيڪي ڪنهن به قسم ورزش نٿا ڪن. ڪي دوائون به بيماريون پيدا ڪنديون آهن. هن قسم جي بيماري اڪثر ۴۰ سالن جي عمر کانپوءِ حيران ڪري ٿي.

پونم: ڊاڪٽر صاحب، هن بيماريءَ جون نشانيون ڪهڙيون آهن؟

ڊاڪٽر: هن بيماريءَ جون مکيه نشانيون آهن جلد جلد پيشاب اچڻ، گهڻي اُڃ ۽ بک لڳڻ، نور گهٽجڻ، ڪمزوري ۽ ٿڪاوٽ ۽ بدن سستو ٿيڻ، رڳن جو ڦٽڪڻ ۽ زخم برابر نه مڙهڻ. انکان سواءِ هن بيماريءَ ۾ ٻئار جلد اچن ۽ ٻيون بيماريون جهڙوڪ چمڙيءَ جون بيماريون، رت ڳڙهه، پيشاب جي نليءَ ۾ ساڙو اُن جون بيماريون ۽ سلهه جو ٿيڻ. هيءَ نشانيون ٻارن ۾ جلد نظر اينديون آهن ۽ جي وقت

طرح ڇاڻ هڻڻ گهرجي.

(٢) کاڌو وقت سر، مقرر انداز ۾ کائڻ گهرجي. جن مريضن جي بدن ۾ ٿولهه آهي ته اهي پنهنجو وزن گهٽائين.

(٣) ڊاڪٽر جي صلاح موجب ڪثرت ڪرڻ کپي. ڪيترا مريض برابر کاڌو کائڻ ۽ ڪثرت ڪرڻ سان بيماريءَ کي قبضي ۾ آڻي سگهن ٿا.

(٤) جيڪي کاڌي سان بيماريءَ تي قبضو پائي نٿا سگهن انهن کي ڊاڪٽري صلاح موجب انسولن يا گوريون وٺڻ کپن.

(٥) وقت به وقت رت ۽ پيشاب جي چڪاس ڪرائڻ کپي.

مٺا پيشاب

سرڳواسي ڊاڪٽر يوڄراج ڇاٻڙيا - انڊور

کنڊ کي هضم ڪرڻ لاءِ پيٽ جي اندر پئنڪرياس گلئنڊ يا ڪلوم پنڊ نالي ڳلقڙو انسولين نالي رس پيدا ڪندو رهي ٿو. هر هڪ رواجي ماڻهو ٢٤ ڪلاڪن ۾ هڪ پاءُ کنڊ هضم ڪري سگهي ٿو. لاڳيتو هڪ پاءُ کنڊ کان وڌيڪ کنڊ کائڻ سان

بيماريءَ جي جڙ ڪان ڇٽڻ جو ڪو علاج ڪونه آهي، پر بيماريءَ تي ڪافي نموني قابو پائي سگهجي ٿو ۽ هن بيماريءَ جو مريض سامانيه زندگي گهاري سگهي ٿو.

پونم: ڊاڪٽر صاحب، پلا هن بيماريءَ جي علاج جا اُديش يا مقصد ڪهڙا آهن؟

ڊاڪٽر: علاج يا مقصد هيٺيان آهن:-

(۱) بيماريءَ سبب جيڪا پيڙا آهي، تنهن کي گهٽائڻ.

(۲) بيماريءَ سبب رت ۾ گلوڪوس ۽ غير رواجي تڪليفن يعني ائبنارملٽيز کي روڪڻ ۽ برابر ماترا ۾ آڻڻ.

(۳) بيمار جي تور رواجي تي آڻڻ.

(۴) بيماريءَ سبب جيڪي اُگرا اثر پيدا ٿين ٿا اُنهن کي روڪڻ لاءِ اُپاوَ وٺڻ ۽ انهن جو ترت علاج ڪرڻ.

پونم: ڊاڪٽر صاحب، توهان بيماريءَ جا اُديش ته ٻڌايا، پلا اِهي حاصل ڪيئن ڪجن، ۽ ڪيئن بيماريءَ کي قبضي ۾ آڻجي؟

ڊاڪٽر: بيماريءَ کي چڱيءَ طرح قبضي ۾ آڻڻ لاءِ هيٺيون ڳالهيون ضروري آهن:

(۱) هرهڪ بيمار کي هن بيماريءَ جي چڱيءَ

ٻانس ۽ کنڊ هئڻ، ڪمزوري وڌندي رهڻ. ٻڪ گهٽي لڳڻ ۽ پڻ معلوم نہ ڪرڻ. پيٽ ۾ جلن محسوس ڪرڻ شرير جو وزن ۽ اکين جي نظر گهٽجڻ، چمڙي خشڪ ٿيڻ، خارش يا ڦرڙيون ۽ وڏا ڦٽ رهڻ، ڏٻرن ماڻهن جي پيٽ ۾ ٿلهن ماڻهن ۾ هيءَ بيماري وڌيڪ ٿيندي آهي.

ڪارڻ - کنڊ، گيهہ، مٺدي، مٺاين ۽ ماس مڇيءَ جو وڌيڪ واهپو ڪرڻ. ٻنا ٻڪ ڪائڻ جي عادت، جسماني محنت خواهہ ورزش نہ ڪرڻ. گهٽا ڪپڙا پهري اس ۽ هوا جو استعمال نہ ڪرڻ، مانسڪ صدمي يا چنتائن ڪارڻ بہ پئنڪرياس گلئنڊ ڪمزور ٿيڻ سان مٺن پيشابن جي بيماري ٿيندي آهي. ڪهڙي ڪارڻ بہ مٺا پيشاب ڇو نہ ٿيا هجن، هر حالت ۾ پئنڪرياس گلئنڊو ڪمزور ضرور ٿيو هوندو تہ نہ جيڪر کنڊ کي هضم ڪرڻ جي رس انسولين ٺهڻ بند ئي نہ ٿئي. پراڻي قبضيءَ سبب جمع ٿيل گندگي بہ ڪلوم يئنٽر کي ڪمزور ڪرڻ جو ڪارڻ ٿئي ٿي، اهڙيءَ حالت ۾ پيٽ ۽ شرير جي صفائي پئنڪرياس کي درست ٿيڻ ۾ مدد ڪري، مٺن پيشابن کان ڇوٽڪارو ڏئي ٿي.

قدرتي علاج - بيماري معلوم ٿيڻ تي هڪدم علاج ڪرڻ شروع ڪجي. جيئن جيئن تڪليف پراڻي

پئنڪرياس گلئنڊ ۾ ڪمزوري پيدا ٿئي ٿي ۽ کنڊ کي هضم ڪندڙ رس انسولين تيار ٿيڻ بند ٿئي ٿي تنهن بعد خوراڪ ذريعي شرير اندر ويندڙ کنڊ خون ۾ وڃڻ ۽ پيشاب ۾ نڪرڻ چالو ٿئي ٿي. اهڙيءَ حالت کي مٺن پيشابن، ذيابيطيس يا مدو ميه جي بيماري چيو وڃي ٿو. کنڊ هضم نه ٿيڻ ۽ پيشاب ذريعي نڪري وڃڻ سبب جسم ۾ گرمي ۽ شڪتيءَ جي کوٽ پيدا ٿئي ٿي.

ائلوپٿيءَ ۾ مٺن پيشابن جي علاج ۾ کنڊ کي هضم ڪرڻ ۽ پيشاب رستي نڪرڻ کان روڪڻ لاءِ جانورن مان حاصل ڪيل انسولين رس انجيڪشن ذريعي يا گورين جي روپ ۾ مريض کي وٺڻ لاءِ سفارش ڪئي ويندي آهي. جيستائين مريض جيئرو هجي تيستائين انسولين دوا جو استعمال ڪندو رهي. مٺن پيشابن جي بيماري کي ڦرڻ لاءِ گمراهه ڪندڙ وگياپن سان انسولين ملئل دوائون جدا جدا نالن سان خوب وڪامن ٿيون ۽ بيمارن ۾ دوا کائڻ جي غلامي ۽ عادت پيدا ڪرڻ کان وڌيڪ ڪجهه به مدد نٿيون ڪن.

غلطفهميون اُڃ وڌيڪ لڳڻ ۽ پيشاب گهڻا اچن. پيشاب ڏينهن ۾ چئن ڪلوڪان اٺن ڪلو تائين اچي سگهي ٿو. ۽ پيشاب پيلو ۽ گهاٽو اچڻ. پيشاب ۾

ٽيل سان مالش ڪرائڻ.

٧) روزانو شام جو ٥ بجي ويهن منٽن لاءِ ڪرنگهي پٺيءَ تي ٿڌي پٽي رکڻ.

(٨) بيمار کي وڌيڪ ٿڌ لڳندي هجي ته رات جو سمهڻ وقت گرم پير سنان پندرهن منٽن لاءِ ڪرڻ بعد آرام ڪرڻ.

٩) هفتي ۾ ٻه دفعا چادر لپيٽ يا ٻاڦ سنان وٺڻ.

١٠) بيماري پراڻي ۽ وڌيل هئڻ جي حالت ۾ وقت بوقت ٽن ڏينهن جي اُپواس ڪرڻ لمبو اپواس ڪنهن قدرتي علاج ماهر جي نظرداري هيٺ ڪرڻ گهرجي. اپواس ۾ ليمي جي رس استعمال ڪرڻ ضروري آهي. اپواس سان هاضمو درست ٿيندو خواهه جيون شڪتيءَ کي ڪمزور عضون جي مرامت جو وجهه ملندو ۽ پيٽ اندر پنهنجي قدرتي انسولين ٺهڻ شروع ٿيندي. اُپواس ٽوڙڻ واري ڏينهن ڪنهن به ڪچي ڦل جي رس يا رڌل سبزي جي رس (سوپ) واپرائڻ کپي.

مٿين بيان جي بيماري کي رواجي سنان گرم پاڻيءَ سان ڪرڻ بعد مٿان ٿڌي پاڻيءَ سان به ڪرڻ گهرجي.

ڪاڏو ائلوپيٿڪ ڊاڪٽر چانور، پٽاٽا ۽ هر قسم جو ميوو کائڻ جي منع ڪري، پروٽين واري کاڌي

ٿيندي ليٽڻ ليٽڻ گهري ۽ پراڻي ٿيندي ويندي.
ائلوپٿيءَ ۾ ڊايابٽيز کي لاعلاج بيماري چيو ويندو ۽ ڪيترا ڊاڪٽر خود مٿن بيشان جي تڪليف کان زندگي ڀر ڀوڳيندا رهن ٿا. قدرتي علاج جي هيٺين نيمن کي عمل ۾ وجهڻ سان شفا حاصل ڪري سگهجي ٿي.

1) روزانو اُگهاڙن پيرن سان ٻه ٽي ميل تکو پنڌ ڪرڻ جو نيم رکڻ يا ورزش ڪرڻ ۽ ڪجهه يوڳ آسڻ ڪرڻ جيئن ته پشچمو تان، ڌار، سروانگ، هل، متيس شلڀ ۽ ڀڄنگ آسڻ ڪرڻ.

2) پراڻايام ذريعي پيٽ کي اندر ٻاهر ڪرڻ سان نوم پنتر جي ڪمزوري دور ڪرڻ - بستيرڪا پراڻايام (ٻمپنگ) يا ڪپل ڀاتي ڪرڻ.

3) ڏينهن ۾ هڪ دفع پيٽ تي ٿڌو گرم سيڪ ويهن منٽن لاءِ ڪرڻ. هڪ منٽ گرم ٽيلهيءَ سان ۽ ٻه منٽ ٿڌي پاڻيءَ ۾ ٻڏل ٽڪين ٽوال سان.

4) پهريون هفتو روزانو هڪ دفعو اينيما (ڊوش) سان پيٽ صاف ڪرڻ ضروري آهي، تنهن بعد فقط اُپواس جي ڏينهن ۾ اينيما ڪرڻ کپي.

5) روزانو هڪ دفعو خالي پيٽ سان ٽب سنان، هپ باٿ ٿڌي پاڻيءَ سان.

6) روزانو مٽي لي آلو ٽوال رکي اُس ۾ سرنهه جي

شروع ڪجي.

ٻيڙي، سگريٽ، چانهه، ڪافي، مٺايون، ماس مڇي، گيهه ۽ لوڻ کان به علاج وارو عرصو ضروري پرهيز ڪجي.

نوٽ: جن بيماري کي روزانو انسولين جي انجيڪشن لڳائڻ جي عادت نه آهي سي مٿين نيمن کي عمل ۾ آڻڻ سان شفا حاصل ڪري سگهن ٿا.

قدرتي کاڌو

ليکڪ: رام ڪيولاڻي "ڪمل" اين. ڊي.

جيئن ريل گاڏين ۽ مشينن کي هلائڻ لاءِ ڪوئلن، تيل ۽ پيٽرول جي ضرورت هوندي آهي، تيئن اسانجو سرير به هڪ مشين آهي. جنهن کي هلائڻ لاءِ قدرت جي نيمن جي پوئواري ڪرڻي پوي ٿي. قدرتي نعمتن تي عمل ڪرڻ سان خرچ ڪجهه به نه آهي پر لاڀ گهڻو ملي ٿو.

هينئر ڏسڻو آهي ته قدرتي نعمتون ڪهڙيون آهن. اهي نعمتون آهن هوا، پاڻي، اُس، مٽي ۽ کاڌو.

کاڌي جي ڳالهين ۾ نيم ۽ سنجم رکڻ ڪا معمولي ڳالهه نه آهي. پرهيز کي تپسيا سمجهڻ گهرجي. "ڇا کائجي، ڪڏهن کائجي" جا قدرت جا نيم جيڪو پالي ٿو سو هڪ تپسوي آهي، ڇاڪاڻ ته اها عالم

ماس، انبن، داليون ۽ گيهه، ڪاڌڻ جي صلاح ڏيندا آهن. انهي ڪري پيشاب ۾ ڪنڊ گهٽ ضرور ايندي.

علاج واري عرصي ۾ سبزيون ۽ ڏهي مکڻ خوراڪ هئڻ گهرجي. هڪ وڏيڪ لڳڻ جي حالت ۾ ڏهي واهپو وڌائي به سگهجي ٿو.

شروع ۾ کير بدران ڇاڇ، ڏڌ، ڏهي واپرائڻ کپي. پيشاب ۾ ڪنڊ اچڻ بند ٿيڻ بعد کير به چالو ڪري سگهجي ٿو.

جمون مٺن پيشابن لاءِ قدرتي دوا آهن. جمن جي موسم ۾ ڏينهن ۾ ٢ دفعا صبوح ۽ شام اڌ ڪلو جمون يا پاءُ ڪن جمن جي رس ضرور واپرائڻ گهرجي. جمن جي موسم نه هئڻ جي حالت ۾ سلاد يا ڪريلن يا آئڙون جي رس ٥٠ گرام يا جمي جي پنن خواهه بيل جي پنن بيل پتر جي رس هڪ لوٽو صبح شام دوا طور پيئڻ کپي.

ساڳيءَ قل آهار تي رهڻ ۽ اپواسن ڪرڻ سبب بيماري ٺيڪ ٿيڻ بعد وزن گهٽجي ويو هجي ته مٺا ڪلپ ڪري يعني چاليهه ڏينهن فقط ڏهيءَ جي خوراڪ تي رهڻ سان وزن وڌائي سگهجي ٿو.

علاج جي شروعات ۾ ٤٠ ڏينهن لاءِ اناج ۽ گيهه ڪاڌڻ بند رکجي، انهن بعد فقط منجهند جي وڳي تي ٿلهي اٽي مان ٺهيل روٽي سبزيءَ سان ڪاڌڻ

کائڻ سان صحت سٺي رکي سگهندو. قدرتي نيم
کاڌي کائڻ کانسواءِ ورزش، آرام، هوا، پاڻي، اُس ۽
مٽي گهڻي ڀاڱي لاڳاپو رکن ٿيون.

ودوانن جو چوڻ آهي ته جهڙو آهار تهڙو ويچار
جهڙو ان تهڙو من. اِن ۾ ڪوبه وڌاءُ نه آهي ته اسين
جيڪو کاڌو کائون ٿا تنهن سان اسانجي سرير ۾ رت
ماس، هڏا، وغيره جڙن ٿا ۽ من به ساتوڪي کاڌي
کائڻ ڪري ساتوڪي ويچار وارو بڻجي ٿو.

اسين پنهنجي شرير جي شڪتي ۽ تندرستي
وغيره لاءِ تامسي کاڌا کائڻ ضروري ٿا سمجهون، مگر
حقيقت ۾ اَنساني کاڌو نه آهي.

ڊاڪٽر ڪنگس فورڊ جو ويچار آهي ته "ماس
۾ رڳو هڪ حصو کاڌو ۽ ٽي حصا پاڻي آهي اهو
به نقصانڪار آهي. انڪري سبزين جي ڀيٽ ۾
ماس فائديمند نه آهي."

آمريڪا جي مشهور ڊاڪٽرن جاچ ڪري ڏٺو
آهي ته ماس کائيندڙن جي ڀيٽ ۾ ساڙو ٿئي ٿو.
ماس کائڻ جي ڪري جو رت پيدا ٿئي ٿو، سو
جوش ۽ ڪروڌ پيدا ڪندڙ آهي.

عام ماڻهو چوندا آهن ته ماس سوادي کاڌو آهي.
اهو هڪ اجايو خيال آهي. سوادي کاڌو اهو آهي.
جو قدرتي نيمن ذريعي کائڻ سان سواد ڏئي ۽ نه

آشڪار ڳالهه آهي ته ڪاڌو ڪائجي ٿو جيئڻ لاءِ ۽ نه جيئجي ٿو ڪاڌو ڪائڻ لاءِ." نيڪ ريت ڪاڌو ڪائڻ ڪا ڏڻين ڪو جدا به نه آهي. "جيڪو ڪائبو اهو ئي ٿبو" اُن هوندي به گهڻا ماڻهو پنهنجي ڪاڌي ۾ پورو ڌيان نه ٿا ڏين.

عجب جي ڳالهه چئبي جو انسان پنهنجي ڪاڌي ڏانهن بيپرواهه ٿو رهي. ڪاڌو رڌيندي اسان فقط زبان جي سواد جو ئي خيال ٿا رکون. اهو ويچار ئي نه ٿا رکون ته طعام ڪهڙو نه ڳرو، ٿولهه وڌائيندڙ، صحت بگاڙيندڙ آهي. انسان کي اها ئي چنتا لڳل آهي ته ڪاڌي جو سواد دلڪش ٿئي پوءِ ڪٿي ان مان بدهاضمو، قبضي، گئس، پيٽ اندر قت ۽ ٻيا انيڪ روڳ پيدا ٿين، ڪاڌي پيتي جي غلط عادتن ڪري جاڳن ٿا.

ڪاڌي ۽ خورش بابت ڄاڻ هوندي به ماڻهو پنهنجي سرير کي صحت بگاڙيندڙ ڪاڌن سان پيا ڏئيندا. اها به چڱيءَ طرح ڄاڻ آهي ته پيٽ به هڪ ٻني آهي جنهن ۾ ڪي محدود شڪتيون آهن اهڙيءَ طرح قدرت جي نيمن انوسار جيڪي پچي سگهي اهو ڪجي.

ڇا ايشور انسان کي صرف وات ۽ پيٽ ڏنو آهي ۽ نه دماغ؟ انسان ٻڌيءَ انوسار نيم ۽ سنجم موجب

مان سرير هلڪو ٿئي ٿو. قدرتي کاڌا سٺي صحت بخش ڳڻن ۽ وٽامنس سان ڀرپور آهن ۽ کائڻ سان ڪابه کوٽ پيدا ڪونه ٿي ٿئي. ڪابه بيماري پيدا ڪانه ٿئي ۽ ڪابه دوا وٺڻ لاءِ ڊاڪٽر وٽ وڃڻ ضروري نه ٿئي.

دنيا ۾ جيڪي به انسان سؤ ورهين کان وڌيڪ عمر ماڻين ٿا انهن جو راز آهي قدرتي کاڌو، قدرتي زندگيءَ تي رهڻ.

آخر هينئر اهو سوال آهي ته قدرتي کاڌو ڪهڙن نيمن تي کائڻ گهرجي؟ انهيءَ جو جواب هڪ آهي ته قدرتي کاڌي کائڻ وارن لاءِ ڪو به نيم نه آهي. قدرتي کاڌو ضرورت آهر ڪنهن به وقت ڪيترا به ويلا ڪيتري به انداز ۾ کائي سگهجي ٿو. بلڪ هيچ ڪري نه کائڻو آهي. جدا جدا موسم ۾ ملندڙ گهڻن ئي قسمن جون ڀاڄيون گڏ هڪ ئي وقت ۽ جدا جدا قسمن جا ميوا به گڏ ڪري هڪ ويلي تي کائي سگهجن ٿا. ڏينهن ۾ جيترا دفعا بک لڳي اوترا ويلا کائجي. پنهنجي پسنديءَ ۽ سک آهر کاڌو کائڻ گهرجي. کاڌي جو رنگ روپ ۽ سواد بگاڙڻ نه گهرجي ڦل يا ڀاڄيون سلاد ناهي کائڻ گهرجي. ڀاڄين جو سلاد ۽ سلا نڪتل اناج گڏي کائڻ بهتر آهي. ڳجرن ۽ ڀاڄين کي ڪدوڪش ڪري ۽ ڪٽڪ کي گهوٽي

مصالحن ذريعي سواد پيدا ڪيو وڃي. ڪچو کاڌو چباڙي کائڻ ڪري وات جي پڪ کاڌي کي هضم ڪري ٿي.

انگلنڊ جي مشهور ڊاڪٽر بيو پنهنجي ڪتاب ۾ لکيو آهي ته ”دنيا جي آدم مان اڌائي ڪروڙن کان به وڌيڪ ڪئنسر جهڙي مرض ڪري مرن ٿا. ان روڳ جو مکيه ڪارڻ آهي ماس کائڻ. جيڪڏهن شروعات ۾ ئي ماس کائڻ ڇڏي ڏبو ۽ ان جي بدران سبزيون جهجهي انداز ۾ کائبيون ته پوءِ موت کان بچڻ جي اميد رکي سگهبي.“ اهڙو رايو پروفيسر چارلس به پنهنجي آزمودي مان ڏنو آهي. پڪين پسن ۾ ڪيترا روڳ ٿين ٿا. سندن ماس کائڻ سان انسان انهن روڳن جو شڪار ٿئي ٿو مگر سبزيون ئي آهن جو هرهڪ انسان کائي ان مان لاڀ حاصل ڪري سگهي ٿو.

هرهڪ انسان لاءِ ضروري آهي ته پنهنجي لاءِ گهربل صحت بخش کاڌي جي چارڻ رکي. مکمل قوت بخش اڻ پکل کاڌو آهي. رڌل ۽ پکل کاڌي جي خوراڪ ۾ بيماريون ۽ خطرا موجود آهن. ماڻهو جڏهن اڻ رڌل کائڻ شروع ڪري ٿو ته ڏهن سندس نستو ماس، چربي ۽ رت جي نلين اندر جمع ڪچڙو ڪاڪوس پيشاب پگهر ۽ ڦڦڙن رستي ٻاهر نڪرڻ

تمام ٿڌو يا تمام ڪوسو پاڻي هاضمي کي بگاڙي ٿو.

٣- کاڌي کائڻ وقت ڪابه اڻ وڻندڙ ڳالهه ٻولهه نه ڪجي.

٤- کاڌو بنا بک جي ڪڏهن به کائڻ نه گهرجي.

٥- کاڌو لوڀ ڪري ڪڏهن به کائڻ نه گهرجي.

٦- کاڌي کائڻ وقت نشيدار شيون واپرائڻ نه گهرجي

٧- کاڌي کائڻ بعد آرام ڪرڻ ضروري آهي.

"قدرتي نعمتن جي پالنا"

ليکڪ: ڊاڪٽر رامرکياڻي "ڪمل" (اين. ڊي)

اها هڪ حقيقت آهي ته اڄڪلهه علاجن جي ڏس ۾ سائنس لاجواب واڌارو ڪيو آهي. هر ڪنهن بيماريءَ جو علاج ڳولهيو پيو وڃي، تنهن هوندي به بيماريون گهٽجڻ بدران وڌن پيون وڌنديون ۽ انسان وڃي پيو دوائن جو غلام ٿيندو. انگريزي دوائون اهڙيون ته زهريلو اثر ثابت ڪيو آهي جو روڳن کي دٻائي نقلي چمتڪار ڏيکارين ٿيون. ۽ پوءِ ڳجهين بيمارين کي نئون جنم ڏين ٿيون، آخر ۾ انسان جو انت آڻين ٿيون. مگر سچي تندرستي قدرتي نعمتن جي صحيح استعمال ۽ قدرتي علاج جي ابياس ڪرڻ

کائڻ گھرجي.

تندرست ماڻھوءَ لاءِ نموني طور پروگرام:

نيرن:- صبوح جو وات صفا ڪري ڪنھن به تازي ميوي سبزيءَ جي رس (پالڪ، گجرون، ٽماٽا) ڪمند جي رس پي سگھجي ٿي.

منجھند:- سلا نڪتل ڪڻڪ ٥٠ گرامن کان سؤ گرامن تائين، ان سان گڏ ڪچيون سبزيون ٥٠ گرام، کجور ٢٥ گرام کائڻ گھرجي.

شام جو: ليمي پاڻيءَ جو شربت جنھن کي ليمو وائي سور پيدا ڪندو ھجي ته گرم پاڻيءَ ۾ ماکي وجھي پيئڻ گھرجي.

رات جو:- ڪوبه سستو ميوو موسوم وارو سھوليت موجب کائڻ گھرجي. کاڌي جو انداز بُک جي بُک، ھاضمي جي طاقت ۽ تجربي موجب مقرر ڪجي. کاڌو صحيح مطلب سان کاڌو ته کائيندو ۽ نيمن جي پالنا نه ڪندو ته ھميشه بيمار رھندو.

رات جو سمھڻ کان اڳ پنج منٽ پرارٿنا ڪري ايشور جا ٿورا مڃي پوءِ سمھڻ گھرجي.

کاڌي کائڻ لاءِ ڪي ھدايتون:-

١- کاڌو ڌيري ڌيري کائڻ گھرجي.

٢- کاڌي کائڻ کان ڪجھ وقت اڳ پاڻي پيئڻ گھرجي. پاڻي ڪڏھن به ڳيت ڪري پيئڻ نه گھرجي.

انسان چاهي ٿو ته بلاشڪ تماسڪ ڪاٺو هجي. جيڪڏهن بيماري ٿيندي ته جيوڙن جي ڪري ۽ انهن جيوڙن کي انجيڪشن دوائن ۽ گورين وغيره جي رستي پڄائي ڇڏينداسين. مگر ڪيترن ودوانن عام ماڻهن کي چيتاوني ڏني آهي ته خراب عادتن ۽ غلط رهڻي جي سبب بيماريءَ جي مکيه ڪارڻ تي اڻ بوت ڪري بيماريءَ جو ڏوهه فقط جيوڙن جي مٿان ٿا اهو غلط آهي. تندرستي هر شخص جي پنهنجي جوابدار آهي پنهنجو علاج پاڻ ڪري سگهندو ٿو.

"جيئن نور بنا ڪوڙ آهي، تيئن صحت بنا سڀ آهي." قدرت هڪ وڏو مهربان آهي. قدرتي جيون گذاري انسان زندگيءَ پر تندرستيءَ جو آنند ڏسي سگهي ٿو. ان لاءِ انسان کي قدرتي نيمن جي ڄاڻ رکڻ ضروري آهي. جيڪڏهن انسان قدرتي نعمتن جي پالنا ڪندو ته ضرور سچي تندرستي حاصل ڪري سگهندو. جيترو انسان قدرت کان پري رهندو اوترو ئي بيمارين جو شڪار ٿي پنهنجو انت آڻيندو. جيڪڏهن انسان قدرتي نعمتن جي مدد سان رهڻ شروع ڪن ته بيمار ئي نه ٿين ۽ ممڪن آهي ته ڊاڪٽرن کي پنهنجو ڌنڌو بدلائڻو پوندو ۽ دوائن پٺيان خرچ ٿيندڙ ديش جا ڪروڙها رپيا بچي پون.

سان حاصل ڪري سگهجي ٿي. ڇاڪاڻ ته قدرتي علاج ۾ اهڙي ڪرامت آهي جو ڪهڙي به بيماري هجي ته به دور ٿي سگهي ٿي. مگر بيماريءَ کي جڙ کان ڪڍڻ ۾ وقت لڳائي ٿي ۽ تنهن جيون ڏئي ٿي.

انهن قدرتي نعمتن کي چڱيءَ طرح سمجهڻ انسان جو فرض آهي جيڪڏهن انسان قدرتي نعمتن جي پالنا ڪندو ته ضرور سچي تندرستي حاصل ڪري سگهندو.

قدرتي علاج جي موجب هرهڪ بيماري پنهنجين غلطين جو نتيجو آهي ۽ پنهنجي بيماري جو سبب ڳولهي انهيءَ جو درست علاج ڪرڻ سان بيماريءَ کان ڇوٽڪارو حاصل ڪري سگهجي ٿو.

جيڪڏهن انسان جو اهو ويچار آهي ته اسانکي جيئن وٺي تيئن کائون پيئون صرف زبان جي نقلي چشڪي جو خيال رکون. پوءِ ته ظلم ٿيڻ سان جيڪڏهن اسان کي بيماري ٿيندي ته ڊاڪٽر جو اعلان ڪرائبو ته اهو ڏاڍو مهانگو ثابت ٿيو آهي. سائنس جي کوجنائن سان غلط رهڻي کي سلامتيءَ وارو ثابت ڪرڻ جي ڊاڪٽري سائنس جي ڪوشش بريءَ طرح ناڪامياب ويئي آهي. تندرستيءَ جو درجو ايترو قدر ڪريو آهي جو هينئر صحيح معنيٰ ۾ تندرست ماڻهو ملڻ مشڪل ٿي پيو آهي. هر

ڏيڻ شڪتي اچي ٿي.

٢- ٻوٽر پاڻي جو سنان Hip Bath -

انسان لاءِ کاڌي کان سواءِ ڪجھ وقت رهڻ مشڪل آهي مگر پاڻيءَ کان سواءِ گهڻو وقت تندرست رهڻ مشڪل آهي ڇاڪاڻ ته پاڻي ڪا معمولي چيز نه آهي. بلڪ هڪ قدرتي امرت آب حيات آهي. گنگو ماتا جي ڪير وانگر ڌرتي ماتا جو ڪير آهي انسان جي زندگيءَ جو دارو مدار پاڻيءَ تي منحصر آهي. صاف پاڻي شرير مان گند نيڪال ڪري ٿو، خون صاف ڪري ٿو، کاڌو هضم ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿو. پاڻي کاڌي کائڻ کان پوءِ يا کاڌي کائڻ کان هڪ ڪلاڪ اڳ پيئڻ گهرجي. پاڻي پيئڻ سان شرير ۾ تازگي ۽ چستي اچي ٿي ۽ رت جو دورو ٺيڪ هلي ٿو. تندرستي ٺيڪ رکڻ ۽ قبضي کان بچڻ لاءِ Natural Drink جو سهارو وٺڻ گهرجي. ڇاڪاڻ ته ڪمند جي رس، ناريل جو پاڻي، ليمي جي رس، پالڪ جو صوف، ڀاڄين جو سوپ، نه فقط تندرستي سڌارين ٿا بلڪ قبضي ۽ ٻين بيمارين کان بچائڻ ۾ مدد ڪن ٿا اهي قدرتي پيئڻ Natural Drink هميشه صبح جو نيراني استعمال ڪرڻ گهرجن. جن ماڻهن کي ميون يا ڀاڄين جي رس پيئڻ سان وائي سور ٿيڻ جو امڪان ٿئي ٿو انهن کي رسن پيئڻ وقت

تندرستيءَ لاءِ قدرتي نعمتن تي عمل ڪرڻ سان خرچ ڪجهه به نه آهي. مگر لاڀ گهڻو آهي. تندرستي سالم رکڻ سان قدرت جا نيم ڪهڙا آهن.

١ - **محنت ڪرڻ**:- قدرت ماتا خود سوارٿ ڇڏي پرمارٿ لاءِ محنت ڪري ٿي. تنهنڪري پهريون نيم آهي محنت.

جهڙيءَ طرح چندن جي ڪاٺيءَ کي جيترو گهڻو گسائبو اوتري گهڻي خوشبوءِ ايندي. تهڙيءَ طرح جيتري گهڻي محنت ڪنداسين اوترو پگهر رستي شرير مان وڌيڪ غلاظتون ٻاهر نيڪال ٿينديون. محنت ڪرڻ سان اونها ساهه کڻنداسين. ڊگها ساهه کڻڻ سان ڦڦڙن کي تازي ۽ صاف هوا ملندي ۽ شرير نروگو رهندو. تازي هوا خون کي صاف ڪري ٿي ۽ نئين زندگي بخشي ٿي. تازي هوا ۾ سڀ صحت بخش جزا وٽامنس اي کان زيڊ تائين موجود آهن. دنيا ۾ اهڙي ڪا بيماري ڪانهي جنهن ۾ تازي هوا نقصان ڪندي هجي. ائين برابر آهي ته محنت گهڻي ڪرڻ ڪري ٿڪاوٽ ٿئي ٿي. ٻلڪ ٿڪاوٽ ڪڍڻ لاءِ روزانو اگهاڙي بدن سان Natural Air Bath (قدرت جو هوا سنان) ڪجهه وقت لاءِ تمام لاڀدائڪ آهي. هوا سنان مان بدن ۾ چستي ڦڙتي ۽ فرحت محسوس ٿئي ٿي ۽ جيون ۾

وٺي ٿي، وٽامن ڊي .Vitamin D حاصل ٿئي ٿي. وٽامن ڊي. هڏن جي مضبوطيءَ لاءِ ۽ نسن جي ڪمزوري ۽ پوليو جي نگري بيماريءَ جي لاءِ هڪ مفيد علاج آهي.

۵ - سنجم -

سکي ۽ شانتڪ جيون ماڻڻ جي لاءِ ساريرڪ ۽ مانسڪ پرهيز ڪرڻ ضروري آهي. شريرڪ پرهيز ڪرڻ جي لاءِ هڪ ئي رستو آهي اُپواس. ڇاڪاڻ ته اُپواس غلط رهڻي جو واحد علاج آهي جهڙيءَ طرح کاڌو شرير کي شڪتي گرمي ڏئي ٿو. تهڙيءَ طرح اُپواس ۽ آرام من ۽ مغز کي طراوت ڏئي ٿو. نيم سان اُپواس ڪرڻ ڪري هاضمو ٺيڪ رهي ٿو. شاريرڪ پرهيز سان گڏ مانسڪ پرهيز پڻ تمام ضروري آهي. مهاتما گانڌي مانسڪ پرهيز جي لاءِ مون اُپواس رکندو هو ۽ شاريرڪ پرهيز جي اُپواس رکندو هو.

اُپواس سڀني بيمارين جو علاج

ڊاڪٽر رام رکياڻي ”ڪمل“

اها حقيقت آهي ته اڄڪلهه علاجن جي ڏس ۾ سائنس لاجواب واڌارو ڪيو آهي ۽ هر ڪنهن

ماکي ملائي پيئڻ گهرجي.

۴ - گهٽ کائڻ ۽ چٻاڙڻ -

عام چوڻي آهي "جهڙو ان - تهڙو من - جهڙو آهار - تهڙو انسان" کاڌو جيئڻ لاءِ کائجي ۽ نہ کاڌي کائڻ لاءِ جيئجي. اهڙي طرح کاڌو سواد لاءِ نہ کائجي مگر صحت سالم رکڻ لاءِ کائجي. کاڌو ڍڪ دور کرڻ جي لاءِ پوري مقدار ۾ کائڻ گهرجي. چٻاڙيل کاڌو معدي ۾ سولائي سان هضم ٿئي ٿو، ماڻهو جهڙو کاڌو کائيندو، اهڙي سندس تندرستي نيڪ رهندي. قدرتي کاڌو کائڻ سان قدرتي نموني تندرستي نيڪ رهندي. قدرتي کاڌو قدرتي تندرستي غير قدرتي بيماري بخشي ٿو. دير هضم کاڌا کائڻ کري کيترن ئي قسمن جون بيماريون ٿين ٿيون.

سج جي روشني -

سج جي روشني جي رنگن جو پڻ صحت تي ڪافي اثر پوي ٿو. سج جي روشنيءَ ۾ ست رنگ ٿين ٿا. جن جي ذريعي کيترين ئي بيماريون دور ٿين ٿيون. سج جي روشني بدن ۾ چستي آڻي ٿي تنهنکري روزانو نيم سان ڪجهہ وقت سج جي ڪرڻن سان سنان ڪرڻ تندرستيءَ جي لاءِ تمام لاڀدائڪ آهي. روزانو صبوح جو اکيون بند ڪري سورج ديوتا کي نمسکار ڪرڻ سان اکين جي جوت

وقت به وقت کجهه نه کجهه کائيندو رهڻ کري اڻ هضم ٿيل کاڌي جو ڪوڙو ڪافي انداز ۾ سرير ۾ موجود رهندي بدن جي گرميءَ سبب سڙڻ ۽ گئس پيدا ڪرڻ لڳي ٿو. جنهنڪري رت ۾ خرابي، دل جي ڪمزوري ۽ کنگهه، زڪام وغيره بيماريون پيدا ٿين ٿيون. وري جڏهن اپواس شروع ٿئي ٿو ته هاضمي جي عضون جو ڪاربه بند رهيتو ۽ صفائي جو ڪاربه شروع ٿئي ٿو. اڻ هضم کاڌي جو ڪوڙو ۽ گئس وغيره باهر نڪرڻ شروع ٿين ٿا.

قدرتي علاج ۾ بيمارين جو هڪ مکيه ڪارڻ شرير ۾ گندگي موجود هئڻ چيو ويئتو. گندگي سبب قسمين قسمين بيماريون جنم وٺن ٿيون.

اها چوڻي عام آشڪار آهي ته "پيٽ صاف ته بيماري معاف" اپواس ذريعي پيٽ صاف رکي سگهجيتو. چاڪاڻ ته پراڻي جمع ٿيل گندگيءَ جي صاف ٿيڻ سان بيمارين کان ڇوٽڪارو ملي ٿو. عام طرح بيمار کي کاڌو قدرتي ئي ڪونه وڻندو آهي مگر تنهن هوندي به ماڻهن ۾ اهو اجايو وهم هوندو آهي ته بيمار کي کاڌو ضرور کائڻ گهرجي نه ته ڪمزور ٿي پوندو تجربي مان ڏٺو ويو آهي ته بيماري ۾ جن بيمارن اپواس ڪيو آهي سي چڱا ڀلا ٿيا آهن ۽ جن بيمارن کي ڊاڪٽرن يا مائٽن طاقت بخش کاڌا

ٻيماريءَ جو علاج ڳولهيو پيو وڃي. تنهن هوندي به ٻيماريون وڃن پيون وڌنديون ۽ انسان وڃي پيو دوائن جو غلام ٿيندو. انگريزي دوائن ۾ اهڙو ته زهريلو اثر آهي جو روڳن کي دٻائي نقلي چمتڪار ڏيکارين ٿيون. پوءِ ڳجهين ٻيمارين کي نئون جنم ڏيئي آخر ۾ انسان جو انت آڻين ٿيون. انسان دوائن جي مدد سان ڪڏهن به آرام نٿو حاصل ڪري سگهي. تندرست ۽ سگهارو جيون گهارڻ لاءِ قدرتي علاج ئي صحيح آهي. انهيءَ ۾ ڪوبه وڌاءُ ناهي ته قدرت کي شفا جي شڪتي آهي جا هر ڪنهن مريض کي ٺيڪ ڪري سگهيٿي. سڀني علاجن جي هڪ اتم دوا آهي اپواس. اُپواس، آرام ۽ پرارٿنا جي سهاري گهڻو ڪري سڀ پراڻيون ٻيماريون ٺيڪ ٿي سگهن ٿيون ۽ انسان تندرست ٿي سگهي ٿو.

جيئن موٽر جي مشين گئريج مان صاف ۽ مرامت ٿي نڪرندي آهي تيئن انساني جسم به قدرتي علاج گهر مان اپواس ذريعي صاف ۽ ٺيڪ ٿي نڪرندو آهي. جهڙيءَ طرح ماسٽر ڪنجيءَ سان هرڪو ڪلف کولي سگهبو آهي، اهڙيءَ طرح اُپواس به هر ٻيماري کان شفا ڏيڻ جي چاٻي آهي.

اُپواس جي ضرورت: هينئر اچو ته اوهان کي ٻڌايان ته اپواس جي ضرورت ڇو آهي؟ روز سڄو ڏينهن

۽ ٻڍاپڻي جي شڪايت کان بچڻ لاءِ به ٻيون ٻند رکڻ جي صلاح ڏجي ٿي.

ڏينهن ۾ (منجهند ۽ رات) کان وڌيڪ دفعا کاڌو کائڻ واري انسان کي تندرستي ٺيڪ ڪرڻ لاءِ هفتي ۾ هڪ ڏينهن اُپواس ڪرڻ گهرجي. اُپواس جي صحيح معني آهي ته گهٽ ۾ گهٽ لڳاتار ٣٦ ڪلاڪن لاءِ هوا ۽ پاڻي کانسواءِ ٻيو ڪجهه به نه کائڻ يا پيئڻ. پورو پورو فائدو وٺڻ لاءِ ٣ ڏينهن لڳاتار اُپواس ڪرڻ گهرجي. ٽن ڏينهن تاءِ پورو اُپواس بنا ڪنهن خطري جي ڪري سگهجيٿو.

”سٺي ننڊ لاءِ هدايتون“

١) سمهڻ واري جڳهه تي پنهنجي دري کولي سمهڻ گهرجي.

٢) پير ڏکڻ طرف ۽ مٿو اُتر طرف ڪري سمهڻ گهرجي.

٣) رات ۾ ڪپڙا بلڪل ٿوري ۾ ٿورا پائي سمهڻ گهرجن، جيئن چمڙيءَ کي کليو ساه کڻڻ جو وڌيڪ موقعو ملي سگهي.

٤) سمهڻ واري جڳهه ۾ گل يا ساوا ٻوٽا رات جو نه رکڻ گهرجن.

ڪارآيا آهن سي زندگيءَ ڀر بيمار رهيا آهن يا بيماري ڀوڳيندا مري ويا آهن. مهاتما گانڌيءَ جي اپواس موجب ”بيماريءَ ۾ کاڌو کائڻ آهي بيماريءَ کي پالڻ ۽ کاڌو نه کائڻ مرض کي ڀڄائڻ.“

اُپواس جا قسم: اُپواس جا ٣ قسم آهن.

(١) پورو اپواس: جنهن ۾ قدرتي پاڻي ۽ ليمي جي رس کانسواءِ ٻيو ڪجهه به نه کائبو آهي.

٢) اڌورو اپواس: هن قسم جي اپواس ۾ چار دفعا هر ٤ ڪلاڪن کانپوءِ ڪنهن تازي ميوي جي رس يا رڌل ساڳ جي رس (سوپ) يا مکڻ نڪتل ڏڌ کان سواءِ ٻيو ڪجهه به نه کائجي.

٣) نرجل اپواس: هيءُ اپواس لڳاتار ٣٦ ڪلاڪن لاءِ آهي، جنهن ۾ ڪابه کاڌي جي شيءِ، رس، پاڻي نه ورتائبو آهي. انکي نرجل اپواس چئبو آهي. هن قسم جي اپواس سان هاضمي جي عضون سان گردن کي آرام ملندو. هفتي ۾ هڪ دفعو اپواس رکڻ سان پراڻين بيمارين کان ڇوٽڪارو حاصل ٿئي ٿو.

اپواس جي ماهر ڊاڪٽر ڊي. وي.اُ جو چوڻ آهي ته ”مهيني ۾ گرهستي ماڻهو لاءِ ٢٤ ڪلاڪن ۾ ٻه دفعا (منجهند ۽ رات) جو کاڌو کائڻ ڪافي آهي. نيرن نه ڪرڻ ڪري به تندرستي بگڙڻ کان بچي ٿي

دل جي مشڪ ۾ به جي هڪ نلي سوڙهي ٿـي وڃي ٿي ته قدرت اهڙو حساب رکيو آهي ته ٻـي نلي اندر نهي ٿي پوي جتان خون جو ڏورو چالو ٿو رهي سرير ۾ مرمت جي مشينري اهڙي ته پورن آهي جو رت جي ڏوري جي سرشٽي ۾ جيڪڏهين ڪا ٻـه خرابي ٿي ٿئي ته جهٽ ۾ اهڙو ته نيڪ ٿي ٿو پوي جو انسان جنهنجي سرير اندر اهو مرمت جو ڪم ٿئي ٿو تنهنکي ڪاٻه ڪل نه ٿي پوي، نه چا ٿيو آهي.

اهڙو آهي اسانجو وچتر سرير! ان لاء سنڀال ٻه اهڙي ئي ٿي گهرجي. انهي ڪري نندي هوندي کان ئي سرير جي مشينن جي جاڻ هئڻ گهرجي. کاڌن پيتن ۽ روزانـي جيون ۾ سنڀال ڪرڻ گهرجي، ڪي قدرتي نيم سدائين پالڻ گهرجن، ٿوري گهڻي ڳالهه تي چنتا ڪرڻ ڇڏي ڏجي، ايشور ۽ قدرت ۾ سدائين اٽل وشواس هئڻ گهرجي. اهي "ٿورڙيون" ڳالهيون جي ڪبيون ته سرير ٻه خوش، من ٻه خوش ته جهان ٻه خوش!

دل جي بيماري

دل جي بيماري هڪ گهڻي ۾ گهڻو ڏهڪاءُ پيدا ڪندڙ بيمارين مان هڪ آهي، پر اسانکي دل جي بيماريءَ جي پوري جاڻ آهي ئي ڪانه ته اها ٿئي ڇو ٿي؟ ان جا گهڻائي نمونا ٿا ٿين. ڪن کي ٻـنڌ

اسان جي صحت

ڊاڪٽر رام رکياڻي "ڪمل"

اسانجو سرير هڪ عجيب مشين آهي. هڪ مشين نه آهي، پر ان ۾ هزارين مشينون آهن. اهي سڀ مشينون ساڳي وقت پيئون هلن، ڪم ڪن، ڊهن نه پاڻيهي پاڻکي ٺاهين، ڪڏهين به هڪ ٻئي سان ٽڪر ۾ نه اچن. اهڙو آهي اسانجو عجيب سرير! سچ اهو هڪ عجائب گهر آهي. پر ڇاڪاڻ ته اسين فقط پنهنجو ٻاهريون ڏيل ٿا ڏسون، اندر مشين ڏسڻ جو اسانکي وجهه ئي نه مليل آهي سو اسين اندرين مشين کي پورو ملهه ئي نٿا ڏيون.

اسين سرير کي رت ۽ ٻوٽ جو پتلو ڪري سڏيون ٿا. اهو برابر، پر سرير هزارين مشينن جو گهر آهي ۽ سڀ ان ننڍڙي جڳهه ساڍا پنج فوٽ ڊيگهه ۽ ڏيڍ فوٽ ويڪر ۾ سمايل آهن. رڳو ڪن ۾ ئي سوين پرزا ٿا ٿين. انهن هزارين مشينن جا پرزا نه ڪوڪي، نه ڪلي، نه سيڻ، نه ميخ، نه ڏاڳي، نه رسيءَ سان ڳنڍيل آهن، پر ان ۾ هوا، پاڻي ۽ گرمائش وغيره جو اهڙو ته ڪماليت ڀريو انتظام آهي جو اهي پرزا نهايت پختا هڪ ٻئي جي آڏ ۽ آڌار تي بيٺا آهن.

ڪي قدر ٻاڪاريندي ته، پوءِ به جي اسين ساوڌان نه رهياسين ۽ اهڙي املهه پـدارٿ سان رڳـو پيا مسخري ۽ کيچل ڪنداسين ته ضرور دل پيڙا ۾ ونجي ويندي ۽ نيٺ ڪنهن ڏينهن اصل لاءِ شانـت ٿي ويندي! پوءِ ان ۾ ڏوهه ڪنهنجو؟ دل جو يا اسانجو؟

ڪسرت ڪجي يا نه ڪجي

دل جي بيمارن کي ڪسرت ڪرڻ کپي يا نه، ان تي ڪيترائي ڊاڪٽر منجهيل ٿا رهن. پـر آميريڪا جو هڪ وڏي ۾ وڏو دل جي بيمارين جو خاص جاڻو ڊاڪٽر پال ڊڊلي وائيٽ جڏهن ممبئيءَ آيو هو تڏهن ليڪچر ۾ چيو هو ته دل جي بيمارن کي به ڪسرت ڪرڻ گهرجي. هن جي خيال ۾ گهمڻ آدرشي ڪسرت آهي ائين نه آهي ته سور هجي ته به پنڌ ڪجي. دل جي بيماريءَ ۾ آرام مکيه ۾ مکيه ڳالهه آهي، پر بـيمار چاڪ ٿئي ته هو ٿورو ٿورو پـنڌ ڪري. پوءِ جيئن جيئن فائدو ٿيندو وڃي تيئن پنڌ وڌائڻ گهرجي، پر اهو سڀ بيمار کي پنهنجي ڊاڪٽر جي صلاح سان ڪرڻ گهرجي.

ڊاڪٽر پال وائيٽ جي گهڻي وقت کان يقين پـئي ڏياريو آهي ته عمر پـر ڪسرت دل لاءِ سٺي آهي. ڪي سوال پڇن ٿا ته جن ڪسرت ڪرڻ ڇڏي ڏني هجي ته اهي ڇا ڪن؟ انهن لاءِ وري ڪسرت ڪرڻ

ڪرڻ ۾ ساهه گهٽجي، ڪن کي نڙيءَ ۾ مونجهه ٿئي ڪن کي دل ۾ سور ٿئي ڪن کي کاٻــي ڪلهي ۽ ٻانهن ۾ سور ٿئي، ٻيا به نمونا ٿا ٿين. اسين انکي ”هارٽ اٽيڪ“ ڪري ٿا سڏيون، پر سچ پچ ان کي ”اٽــيڪ هارٽ“ ڪري سڏڻ گهرجي. اسين خود دل تي حملو ڪريون ٿا جا ٣٤ ڪلاڪ صبر ۾ اسان لاءِ پورهيو ڪري ٿي. اسين جاڳون ٿا ته دل ڪم ڪندي رهي ٿي، جي ننڊ ٿا ڪريون ته به دل ڪم ڪري ٿي، البت ٿورو آهستي. جاڳندي دل منٽ ۾ اٽڪل ٧٥ ڌڪاءِ هڻندي ۽ ننڊ ۾ اٽڪل ٦٠ ڌڪاءِ، پر ڪم ڪندي رهي ٿي. اسين سمجهي وٺا آهيون ته اسين دل تي ڪيڏو نه بوجو وجهنداسون، يعني پيٽ هميشه ڀيا اجاين چيزن سان ڏُـــهينداسين، پيٽ کي ڪاڏي هضم ڪرڻ لاءِ وجهه ڏيــنداسين ئي ڪونه ٿڌيون ٻرفي شيون آئيس ڪريم، سوڊا ٻاٽليون وغيره سدائــين ڀيا چاڙهينداسين، نــنڊ پوري نه ڪنداســين، سدائــين هڻ هڻ جي جيون ڀــيا ڪاٽينداسين، ڪنهن به وقت ايڪانت ۾ ويهي پاڻ سان رهاڻ ڪنداسون ئي ڪونـه، رڳو هٻڇ، فڪر ۽ ڏپ جي جيون ۾ گذاريندا سون، ته دل اهو سدائين سهندي رهندي. ائين نه آهي. دل ڪجهه وقت لاءِ آهي. دل ڪجهه وقت لاءِ سهندي، پوءِ چٽاءُ ڏيندي

دل جي طاقت اڳي کان گهٽ هوندي آهي ڪيس ڊاڪٽرن جي هدايتن هيٺ صبر سان رهڻ گهرجي.

هيٺوٽيڪ هيءَ بيماري پراڻي زماني کان هلندي اچي ٿي ۽ انهيءَ ڪري ڪيترائي ننڍا وڏا ماڻهو تڪليف هيٺ آيا آهن.

انفليوانزا -

شروع ۾ ڇيلهه ۽ مٿي ۾ سور ٿي يڪدم بيمار کي بخار ٿي پوندو آهي. اکين ۽ سڄي بدن ۾ ڏاڍو سور ٿي پوندو آهي. بخار ڪڏهن سيءَ سان ۽ ڪڏهن سيءَ کانسواءِ ٿيندو آهي. نڙيءَ ۾ سور ۽ نڙي گهگهي ٿي پوندي آهي. سڪي کنگهه ٿيندي آهي وات جو ذائقو خراب لڳندو آهي. هيءَ بيماري وڏي سخت کنگهه ۽ نمونيا ٿي پوڻ جو امڪان آهي.

علاج:- تلسيءَ جي پنن جي چانهه پيئڻ گهرجي. چانهه ۾ سنڌيڻ ڪارا مرچ ۽ ادرڪ وجهڻ گهرجي. وات جو جون جو پت ڪوسو ڪوسو پيئڻ گهرجي. بکه کان گهٽ کائڻ گهرجي. ڳچي، مٿي، پيرن کي ٿڌ کان بچائڻ لاءِ گرم ڪپڙا پائڻ ۽ صفا هوا ۾ رهڻ هن بيماريءَ کان بچائين ٿا.

سٺي صلاح -

اڇي کنڊ هڏن جي ڪمزوري، ڊائبيٽيز جهڙيون بيماريون پيدا ڪن ٿيون.

ٺيڪ ٿيندو؟

مون پنهنجي پستڪ "وڏي عمر جو راز" ۾ پنهنجو علاج پاڻ" ۾ چٽيءَ طرح کولي سمجھاڻي ڏني آهي ته گھڻي ڪسرت ڪرڻ دل جي مريضن کي نقصان پهچائي ٿي. دل جي مرض جا بيمار ڪجھ انداز ۾ روزانو ڪسرت ڪري سگھن ٿا. ڪسرت ڪيتري انداز ۾ ڪرڻ گھرجي يا ڪهڙا سولا يوگ آسڻ ڪرڻ گھرجن، اهو بيمار جي حالتن تي مدار رکي ٿو. هلڪي ٻڌيءَ ڪسرت ڪرڻ سان رت جو داب پڻ گھٽجي ٿو. اها ٻڌي ڪسرت ۽ اوتري ڪجي جيئن بيمار کي ٿڪاوٽ محسوس نه ٿئي. دل جي تڪليف ٿيڻ وقت بيمار کي خيال رکڻ گھرجي. پنهنجي زندگيءَ ۽ روزاني ڪم جي عادتن ۾ ڦيرڦار ڪرڻ گھرجي. نشيدار شين کان هڪدم پرهيز ڪرڻ گھرجي ۽ پڻ نشاستا سلارج (ڪڻڪ ۽ سٽپ) واريون شيون بلڪل نه کائڻ گھرجن ڇاڪاڻ ته اهڙن کاڌن مان بدن ۾ وڌيڪ ڇرٻي ڪٺي ٿئي ٿي اها دل جو ڪم وڌائين ٿيون. جنهنڪري دل جي تڪليف ٿئي ٿي جن به دل جي مريضن کي ننگن ۽ مرن ۾ پاڻي اچي ڪنو ٿو ٿئي انهن کي کاڌي ۾ لوڻ گھٽ کائڻ گھرجي ۽ ويشنو کاڌو کائڻ گھرجي.

دل جي بيماري مان ٺيڪ ٿيڻ کانپوءِ مريض جي

هاڻي اهو ڏسون ته سيني لاءِ ڪو ساڳيو موافق کاڌو آهي ڇا؟

هرگز ڪونه. ڪاڌو سڀني لاءِ آدرشي ڪاڌو ٿي نه سگهندو. جو ڪاڌو تو لاءِ سٺو آهي، سو مون لاءِ شايد نه به ٿئي ۽ جو مون لاءِ سٺو آهي، سو وري تو لاءِ شايد نه به ٿئي. هر ڪنهن کي ڪيترن ئي کاڌن نسبت آزمايشون ڪرڻ گهرجن ته اهي سندن طبيعت کي ڪيئن ٿا ڀاءِ پون. اهڙيءَ ريت هن کي سڌ پوندي ته سندس لاءِ ڪهڙا کاڌا سٺي ۾ سٺا آهن. هن باري ۾ بهتر ٿيندو ته ڪنهن کاڌن جي ماهر ڊاڪٽر سان صلاح ڪرڻ گهرجي.

ان هوندي به ڪي مکيه "کاڌي جا نيم" آهن، جي هرڪنهن لاءِ فائديمند آهن. اهي اجهو هي اٿيئي:

تريل کاڌي کان پاسو ڪر: ترجڻ مان هڪ زهريلي گئس (Acreolin) پيدا ٿي ٿئي جا پيٽ کي پوسرائي ٿي ۽ ساڳيءَ طرح رڌيندڙ آدميءَ جي اکين کي به ڪڙائي ٿي. تنهن کان سواءِ تريل کاڌا هضم ٿيڻ ۾ ڪجهي سٺي کان به وڌيڪ وقت ٿا وٺن.

پيٽ ڏاهي نه کاءُ: اها ڳالهه ياد رک ته جيترو کاڄ کائجي ٿو ۽ جيترو پيٽ پيئجي ٿو سو ڪو سرير جي خورش لاءِ گهربل نه آهي. پر مول ڳالهه آهي اهو انداز جو هضم ٿي سگهي. بيو سڀ خارج ۽ نڪمو

سٺي صحت لاءِ

آهار کاڄ ۽ پرهيز

نيڪ طرح ساهه کڻڻ کانپوءِ، ٻي سڀ کان مکيه ڳالهه سٺي صحت ۽ مزاج لاءِ نيڪ ريت کاڌو کائڻ هيءَ ڪا نئين کوجنا نه آهي. هر ڪنهن کي ان جي ڄاڻ آهي. اها هڪ چوڻي به آهي ته ”تون جيڪي کائين ٿو، اهوئي بڻجين ٿو.“ ان هوندي به، گهڻا ماڻهو پنهنجي کاڌي تي اصل پورو ڌيان ڪونه ٿا ڏين،

اڄڪلهه انيڪ روڳ اسانجي ”چشڪيدار“ کاڌن ۾ ئي رچجي رهيا آهن. کاڌو رڌيندي اسين فقط زبان جي سواد جو ئي خيال ٿا ڪريون، اهو ويچار ئي نٿا ڪريون ته طعام کهڙو نه ڳورو ٿولهه پيدا ڪندڙ ۽ صحت بگاڙيندڙ آهي. اسان کي اها ئي چنتا لڳل آهي ته کاڌي جو سواد دلڪش ٿئي. پوءِ ڪٿي ان مان بدهاضمو، قبضي، گئس، پيٽ اندر ڦٽ ۽ ٻيا روڳ پيدا ٿين، جي کاڌي پيتي جي غلط عادتن ڪري ئي جاڳن ٿا.

آمريڪا جي نامور سرجن ڊاڪٽر جارج ڪرائيل ظاهر ڪيو آهي ته سڀ قدرتي موت (سواءِ ٻڍاپي وارا) سرير ۾ وڌندڙ ائسڊ جي خرابيءَ جا آخرين نتيجا آهن.

طرح ملندي اچي. ڇاڪاڻ ته اُنهن سان پڪ لڳڻ ڪري اهي گلوڪوس جي صورت وٺن ٿا. هر روز اُٿڻ ويل ۽ سمهڻ ويل پاڻيءَ جو گلاس پيئڻ گھرجي. نيرڻ هلڪي ڪرڻ گھرجي ۽ رات جو ويلو سج لٿي کائڻ گھرجي ۽ ان بعد ڪجھه به نه کائڻ گھرجي سواءِ پاڻيءَ يا رس جي. پاڻي رسوئي کائڻ کان اڌ ڪلاڪ اڳي يا پوءِ پيئڻ گھرجي. پر جي کائڻ جي وچ ڪڏهن ڍڪ اڌ پيو ته حرج ڪونه آهي. پاڻي ڪڏهن به ڳيت ڪري پيئڻ نه گھرجي.

ٻچاڙيءَ ۾- وري به اها ڳالهه دهرائڻ ضروري آهي ته تون جي سٺي صحت ماڻڻ ٿو چاهين ته گھٽ کائو. کائڻ ويل تڪڙ اصل نه ڪر. کاڌو چڱيءَ طرح چٻاڙ. هڪڙي ئي ويلي ٻي کاڌي جا گھڻا قسم نه کاءُ ۽ جيڪي تون کائين ٿو، سو آنند ۽ مزي سان کاءُ.

کائڻ ويل ڪنهن کي به ڀوسرائيندڙ يا اڻ وڻندڙ ڳالهه ٻولهه ڪرڻ نه ڏي. خوش چهرو، سينگاريل ميز شوڀيڪ نظارو يا دلڪش تصوير سڀ تنهنجي هاضمي کي وڌائين ٿيون.

(سدائين جوان سدائين نروڳي ٿيان ورتل)

آهي جو اجايو سرير ۾ بوجو ٿي ٿو پوي.

ويلي ٿي هڪ نشاستي چيز: ويلي ٿي هڪ نشاستي (Slarch) واري چيز کان وڌيڪ نه کاءُ رواجي ريت ماڻهو تمام گهڻو نشاستو کائي ٿو. روٽي پٽاٽا، چانور، مڪروني سڀ هڪ ويلي ٿي کائڻ نه گهرجن. نڪي اناج مان ٺهيل ڀت، ڪيڪ، پيسٽريون سڀ هڪ ئي وقت ٿي کائجن.

هڪ ويلي ٿي گهڻا کاڌا: هڪ ويلي ٿي گهڻن نمونن جا کاڌا کائڻ فائديمند نه آهن جو انهن کي هضم ڪرڻ لاءِ معدي کي وڏي جاکوڙ ڪرڻي ٿي پوي. هن باري ۾ غريب، مسڪين، ڏنوان کان بهتر حالت ۾ آهي. جو هو کاڌي ٿي گهٽ ڪورس کائڻ جو ساهس ئي ڌاري سگهي.

گندڪ وارا کاڌا (Sulphur foods) جهڙوڪ بند گوبي، ڦل گوبي، بيضا، مٽر، گوگڙو، وغيره جيڪڏهن نشاستي وارن کاڌن سان گڏ ورتا ئبا نه گئس پيدا ٿيندي. ڇاڪاڻ ته نشاستي ٿي گندڪ پوڻ سان گئس اٿندي آهي.

کاڌو ڪيئن کائجي ۽ ڪڏهن کائڻ گهرجي

پنهنجو کاڌو پوري طرح چباڙي ۽ جهلي جهلي کائڻ گهرجي ۽ پيٽ به خاص ڪري کير به اندر آهستي آهستي لنگهائڻ گهرجي. جيئن ان سان پڪ چڱيءَ

طرح ملندي اچي. ڇاڪاڻ ته انهن سان پڪ لڳڻ
کري اهي گلوڪوس جي صورت وٺن ٿا. هر روز
اٿڻ ويل ۽ سمهڻ ويل پاڻيءَ جو گلاس پيئڻ گهرجي.
نيرڻ هلڪي ڪرڻ گهرجي ۽ رات جو ويلو سج لٿي
کائڻ گهرجي ۽ ان بعد ڪجهه به نه کائڻ گهرجي سواءِ
پاڻيءَ يا رس جي. پاڻي رسوئي کائڻ کان اڌ ڪلاڪ
اڳي يا پوءِ پيئڻ گهرجي. پر جي کائڻ جي وچ ۾
ڪڏهن ڍڪ اڌ پيئو ته هرج ڪونه آهي. پاڻي ڪڏهن
به ڳيت ڪري پيئڻ نه گهرجي.

پڇاڙيءَ ۾ وري به اها ڳالهه دهرائڻ ضروري
آهي ته تون جي سٺي صحت ماڻڻ ٿو چاهين ته
گهٽ کائو. کائڻ ويل ٽڪر اصل نه ڪر. کاڌو چڱيءَ
طرح چٻاڙ. هڪڙي ئي ويلي لي کاڌي جا گهڻا قسم
نه کاءُ ۽ جيڪي تون کائين ٿو، سو آنند ۽ مزي سان
کاءُ.

کائڻ ويل ڪنهن کي به ٻوسرائيندڙ يا اڻ وڻندڙ
ڳالهه ٻولهه ڪرڻ نه ڏي. خوش چهرو، سينگاريل ميز
شوڀيڪ نظارو يا دلڪش تصوير سڀ تنهنجي
هاضمي کي وڌائين ٿيون.

(سدائين جوان سدائين نروڳي ٿان ورتل)

آهي جو اجايو سرير ۾ بوجو ٿي ٿو پوي.

ويلي ٿي هڪ نشاستي چيز: ويلي ٿي هڪ نشاستي (Slarch) واري چيز کان وڌيڪ نه کائڻ. رواجي ريت ماڻهو تمام گهڻو نشاستو کائي ٿو. روٽي پٽاٽا، چانور، مڪروني سڀ هڪ ويلي ٿي کائڻ نه گهرجن. نڪي اناج مان ٺهيل پٽ، ڪيڪ، پيسٽريون سڀ هڪ ئي وقت ٿي کائجن.

هڪ ويلي ٿي گهڻا کاڌا: هڪ ويلي ٿي گهڻن نمونن جا کاڌا کائڻ فائديمند نه آهن جو انهن کي هضم ڪرڻ لاءِ معدي کي وڏي جاکوڙ ڪرڻي ٿي پوي. هن باري ۾ غريب، مسڪين، ڏنوان کان بهتر حالت ۾ آهي. جو هو کاڌي تي گهٽ ڪورس کائڻ جو ساهس ئي نه ڏاري سگهي.

گندڪ وارا کاڌا (Sulphur foods) جهڙوڪ بند گوبي، ڦل گوبي، بيضا، مٽر، گوگڙو، وغيره جيڪڏهن نشاستي وارن کاڌن سان گڏ ورتا ئيا نه گئس پئدا ٿيندي. چاڪاڻ ته نشاستي تي گندڪ پوڻ سان گئس اُٿندي آهي.

کاڌو ڪيئن کائجي ۽ ڪڏهن کائڻ گهرجي

پنهنجو کاڌو پوريءَ طرح چٻاڙي ۽ جهلي جهلي کائڻ گهرجي ۽ پيچ به خاص ڪري کير به اندر آهستي آهستي لنگهائڻ گهرجي. جيئن ان سان پڪ چڱيءَ

دل جي بيماريءَ بابت ڊاڪٽرن جا رايا

دل جي بيماري اڪثر اوچي زندگيءَ ڪري ٿئي ٿي؟ هڪواري دل جي بيماري ٿئي ٿي ته پوءِ هرڪا ڳالهه گهڻ ۾ نه ڪرڻي آهي. ان جو ارٿ اهو ڪونه آهي ته گهڻ ۾ ڪارڻ ڪرڻ سبب ٿي دل جي بيماري ٿئي ٿي. گهڻ ۾ ڪارروايون ڪرڻ - پوءِ کاڌي، پيئي، تماڪ يا راتوڻي زندگي ۾ - تنهن کان اڳ ٿي دل جي تڪليف جاڳي ٿي ۽ پوءِ گهڻ ۾ ڪارروائي ڪرڻ ڪي ٿي ان لاءِ تلاهي ٺهرايو پيو وڃي اهو ڏنو ويو آهي ته دل جي تڪليف ڀڙين ٿئي ٿي. گهڻ ۾ ڪارروائي ان کي وڌيڪ بگاڙي ٿي.

دل تمام نفيس عضوو آهي؟ دل ڪو عضوو نه آهي. دل، خاص ڪري هڪ مشڪ آهي ۽ اها جا ساندهه ڪم ڪئي ڪري، سو ڏيکاري ٿو ته اها نهايت سگهاري آهي. هرڪنهن کي اها ڄاڻ آهي ته ڀڄري ڪٽڻدڙن جي ٻانهن جا ڏونراوءِ پٺارا سخت ڪم ڪرڻ سان پاڻ سگهارا ٿين ٿا. ته به اسين هيءَ ڄاڻ دل سان نه ٿا لڳايون. جنم کان ئي کي مهنا اڳ، ويندي مرتيو تائين دل موزون ريت سان ٿي ۽ سيڪنڊ

اول ئي ڪم ڪرڻ بند ڪري ڇڏيندئون، پر دل گهڻو گهڻو پوءِ لهي ٿي. خطرو تڏهن ٿو ٿئي جڏهن دل ۾ مرض ٿو اچي پيدا ٿئي ۽ پوءِ زيادهه ڪشالو دل کي ڏاهي سگهندو. ڪٿي نه زيادهه ڪشالي سبب دل جو حملو ڪي منٽ، ڪلاڪ يا زيادهه ته ڪن ڏينهن بعد ٽڪرو ئي سگهندو. دل جي مرض جا بيمار پڻ ڪسرت ڪجهه انداز ۾ چالو رکي سگهن ٿا. ڪيتري ڪن يا ڪهڙي ڪن سو بيماري جي سخت حالت تي مختصر آهي يا جنهن ڪرڻ ٿي اڳي هو هريل هوندا.

دل مريض گهڻو ئي وقت جيئي سگهندا جيڪڏهن سدائين هنن ۾ پيا هوندا؟

اهو تڏهن درست آهي جڏهن دل جي بيماري گهڻو چڙهي ويئي هوندي. اڪثر بيمار ٿي جي اڻ ضروري بندشون وڌيون ويندين ته سندس همت ۽ سارڙيڪ حالت کي ڇيهو رسندو. پنهنجي پوري سنڀال ڪرڻ جي معنيٰ اها نه آهي ته هو پنگلي وانگر پيو هجي.

شراب، تماڪ ۽ ڪافي دل کي ڪڙو ڪن ٿا؟

هنن ٽنهي جو اثر جدا جدا ماڻهن لاءِ جدا جدا ٿو ٿئي. ڪن جي حالت ۾ ٿورا ڍڪ، يا ڪافي جا پيالا پيئڻ سان سندس دل جي ڌڪ ڌڪ گهڻو

جي دري لاءِ ٻه ڀاڱا آرام نه ٿي ولي. دل اهڙي پهلوان آهي جو سدائين ڪسرت پئي ڪري ۽ جڏهن وڏن ۾ وڏو پهلوان پڻ يا نيم ڀاڱا ڪي ڀر ڏئي ٿو. پر دل اڪثر پدجاهه ورهين ته اهڙي ٿي سگهاري ۽ رشت پشت ٿي ٿئي جهڙي ويهن ورهين ۾.

دل جي ضرب هميشه موتمار ٿئي ٿي

هيءَ پهلوان مشڪ ڏنو ويو آهي ته بندوق جي گولي ۽ خنجر جو گهاءُ به سهاري ٿي وڃي گهڻيئي دفعا اهڙا قصا ٻڌبا آهن جيڪڏهن هوشيار سرجن جي وقت سر مدد پهچي ٿي سگهي.

دل جي مرض وگهي موت اوچتو ٿو ٿئي؟

هي برابر آهي ته اهو رڳو دل جي مرض جي ڪن ورلي قسمن ۾. دل جي بيمارين مان تمام گهڻيون نه ڪهڙيون ٿيون ٿين اهي مثلاً مغز ۾ جميل رت Chit جنهن اوچتو ۽ ڇوهه مان جيوت ڏئي ٿو تيئن نٿيون ڏين سواءِ ڪن انهن رواجي حالتن ۾.

زبردست ڪسرت دل کي ڇيهو رسائي ٿي؟

جيڪڏهن ڪو وچولي عمر وارو يا وڏڙو ريل گاڏيءَ لاءِ ڊڪڙو ڊوڙندو، يا ڏاڪڻ تي وڏو اوجو کڻي چڙهندو ته سيڪو اڪثر مٿاڪت کي ٿي دوشي ٺهرائيندو. پر ڪهڙي به بدني ڪار ڪرڻ مان تندرست دل کي سٽ نه لڳندي. بيون مشڪون

دل مٿان سور اپڙڻ دل جي مرض جي پڪي نشاني آهي؟

اهڙو سور گهڻو تڻو پيٽ ۽ آنڊن ۾ وڌيڪ هوا رهڻ سبب ٿئي ٿو. ڇاتي جي ڏائي پاسي سور اڪثر دل جي بيماريءَ سبب نٿو ٿئي. دل جو سچو سور اڪثر ڇاتيءَ جي وچ ۾ چڪ يا داب جي صورت ۾ ٿئي ٿو. جنهن صورت ۾ دل جي حالت ڪري سور يا "گئس" ڪري سور بابت اڪثر گمراهي ٿئي ٿي ۽ جي شڪ هجي ته صلاح پڇڻو آهي ته ڊاڪٽر سان صلاح ڪئي وڃي.

اليڪٽرو گرام [يا ايڪس ري] مان دل جي بيمارن جي پڪ ملي ٿي؟

ٻئي بيماري ٿهرائڻ لاءِ ڪارائتا وسيلا آهن پر اهي رڳو ڪافي نه آهن. جيڪڏهن ٺيڪ ريت سمجهيو وڃي ته اليڪٽرو گرام ڊاڪٽر کي ڪنهن جي دل جي هلچل بابت ڪيتري ضروري خبرچار ڏيئي سگهي ٿو، پر دل ڪيتري قدر سگهاري آهي تنهن بابت انهن مان ڪجهه ظاهر نٿو ٿئي. اهي ڪمائتا ٿين جڏهن اڳيون ريڊنگس ڀيٽڻ لاءِ ميسر هجن. ايڪس ري مان دل جي آڪار، ڊول ۽ ٻيهڪ بابت گهڻو ڪجهه معلوم ٿئي ٿو، پر رت پمپ ڪرڻ لاءِ دل جي شڪتي بابت نه جهڙو سوجهرو ملي ٿو.

گهڻو تڪڙي ٿي پوندي آهي، ڀين جي حالت ۾ ڪجهه به نه. چو ٿو ائين ٿئي سو چئي نٿو سگهجي. شراب واجبي انداز ۾ وٺڻ اڪثر دل جي بيماريءَ جي ڪن قسمن لاءِ لاڀدايڪ آهي ڇاڪاڻ ته شراب رت جي نلين کي ويڪرو ڪري ٿو ۽ ڪيترن ماڻهن کي پيرائي ڏئي ٿو، تماڪ مان ته ڪجهه لاڀ نٿو پهچي، پر ڪن ساندهه تماڪ پيئندڙن جي حالت ۾ زوري بندش پاڻ هونءَ کان وڌيڪ ڇيهو رسائي سگهندي. ساڳي ڳالهه ٿيندي ڪافي بابت. پر جيڪي سگريٽ ڇڪڻ جي عادت وهيٺا نه هجن ته سندن لاءِ صلاح پرهو ٿيندو ته هو سگريٽ ڇڪڻ جي بجاءِ ئي صفا ڇڏي ڏين.

دل مان سوست يا بي ڊول دڪ دڪ دل جي مرض جون ڪيون نشانيون آهن؟

اهو رڳو ڊاڪٽر خبرداريءَ سان تپاس مان ٻڌائي سگهندو ته دل جي سوست، دل جي دڪ دڪ تڪڙي هجي خواهه ڍلي، اڻ ترتيب پڌهنجا نڪاءَ هڻي، يا ڪو نڪاءُ نه هڻي، ان جو اثر ڪهڙو آهي دل جي ڪا سوست ۽ بي ڊول دڪ دڪ ڪنهن خاص دل جي بيماريءَ جون نشانيون پڻ ٿين ٿيون جي اهڙا حالت هلندي ته پوءِ ڊاڪٽري صلاح وٺڻ گهرجي.

مرض يا چوٽ رسڻ ڪري ٿيا هوندا رت جون صحتمند ناڙيون سگهاريون ۽ لچڪيدار ٿين ٿيون. رڳو سخت هرج پهچڻ کان پوءِ ئي اهي گهٽيءَ ۾ گهٽي بلڊ پريشر سبب به ڦاٽي سگهن ٿيون.

بي هوش ٿيڻ دل جي مرض جي پڪي نشاني آهي؟

تمام گهڻين حالتن ۾ بي هوشي مغز ۾ پورو رت ۽ آڪسيجن نه هئڻ سبب ٿئي ٿي يا جن جي طبيعت نڪ نڪ واري هوندي جو خون وهڻ يا ڀيانڪ حادثو ڏسڻ سان يا اوچتو ڪا صدمو پهچائيندڙ خبر ٻڌڻ تي بيهوش ٿي ٿا وڃن. بيهوشي پڻ سخت سور ڪري يا وري ساڳي نموني ۾ سانده بيهڻ بيهڻ ڪري به ٿئي ٿي جنهن ڪري رت جي دٻجي بدن جي هيٺين پاسي ۾ اچيو گڏ ٿئي ۽ ان ڪري مغز کي پورو رت نه ٿو پهچي. دل جي بيماريءَ ۾ بي هوشي ڪو وري ٿيندي آهي جيتوڻيڪ مٿين سببن ڪري دل جو مريض بي هوش به ٿي وڃي. دل جي بيماريءَ جا رڳو ٻه قسم آهن جي بي هوشي پيدا ڪري سگهن ٿا ۽ انهن بيمارن مان فقط ڪي ٿورا وري بيهوش ٿين ٿا.

لپسٽڪ رت کي خراب ڪري پهريائين ڳاڙهو پوءِ ڪارو ڪري ڇڏيندي آهي.

رت جو ڄمڻ [Clots] هميشه يڪدم موتمار ٿئي ٿو؟

گهڻا رت جا ڪلاٽ، رت جي ڦيري واري سرشتي جي درست ڪندڙ ترتيب هيٺ، اهڙي ريت قبضي ۾ ٿا رهن جو اهي معلوم به نه ٿا ٿين. ٻيا ڪلاٽ ان مان گهڻا سور يا اڳائي برابر پيدا ڪن ٿا پر اڳلي کي ڪم ڪان وهاري نٿا ڇڏين ٿورا ڪلاٽ ٿين جي ڪجهه يا سموري ريت بيڪار بڻائين ٿا ۽ ڪي ٿورا قاتل به ٿا ٿين. جڏهن ڪو ڪلاٽ رت جي ناڙيءَ کي بندي ٿو ڇڏي ۽ پر واريون ناڙيون ان بدلي رت نٿيون پهچائين، يا وري هند اهڙو وڏيرو آهي جتي رت ٽڪڙو پهچي نٿو سگهي، اتي ڊاڪٽري مدد جي ضرورت ٿئي ٿي. مريض کي آرام ۾ هڻو آهي جيسين زخم رسيل ناڙي ڇٽي وڃي ۽ رت پهچائڻ جو ٻيو نئون واهڻ نهي وڃي. فقط جڏهن مغز يا ڦڦڙن جي ڪنهن وڏي ناڙيءَ ۾ ڪلاٽ اچي منجهي ته موت سگهو اچي سگهندو.

هاءِ بلڊ پريشر سبب دل [يا رت جون ناڙيون] ڦاٽي پونديون؟

رت جي ناڙي جو ڦاٽڻ ٿيندو آهي، پر هاءِ بلڊ پريشر ڪري اهو عام ريت نٿو ٿئي. دل! جو ڦاٽڻ تڏهن ٿيندو جڏهن دل جا پاسا گهڻو ضعيف ۽ پتراو

۴- پيٽ صاف نہ رهڻ سبب قبضي ۽ رت جي خرابي بلڊ پريشر جي نشاني آهي.

۵- گهڻي چنتا ڪرڻ سبب بلڊ پريشر جو انديشو رهندو آهي.

هن بيماريءَ جي خبر گهڻو ڪري اوچتو پوندي آهي جڏهن مريض کي اوچتو مٿي ۾ سور پوندو آهي يا چڪر ايندا آهن، يا ٿوري گهٻراهٽ ٿيندي آهي يا الٽي اچڻ وانگر ٿيندو آهي ۽ هڪدم هو پنهنجي ڊاڪٽر وٽ ويندو آهي جو بلڊ پريشر چيڪ ڪري هن کي ٻڌائيندو آهي تہ توکي هاءِ بلڊ پريشر آهي.

مٿي جو سور خاص تہ صبوح جو اٿڻ شرط ٿيندو آهي ۽ آهستي آهستي سج اڀرڻ ڪانپوءِ ٻن ٽن ڪلاڪن ۾ گهٽ ٿيندو ويندو آهي. ڪڏهن ڪڏهن تہ هاءِ بلڊ پريشر جي خبر تڏهن پوندي آهي جڏهن بيمار دل جي تڪليف يا اڌرنگ يا دماغ جي نس ڦاٽڻ ڪري بيهوشيءَ جي حالت ۾ اسپتال ۾ پهچندا آهن.

دماغي تناءُ ۽ چنتائن کي گهٽ ۾ رکڻ. اها ڳالهہ اهڙي ضروري آهي جو جيڪڏهن ان لاءِ نوڪريءَ يا جڳهہ جي بہ بدلي ڪرڻي پوي تہ بہ ڪرڻ گهرجي.

رت جو داٻ - قدرتي علاج

ليکڪ: ڊاڪٽر رام ڪيلاڻي "ڪمل" (اين- ڊي)

بلڊ پريشر (رت جو داٻ) جو قدرتي علاج (صحيح اُپاءَ) ڪهڙو آهي؟ ان جو ٿوري ۾ صحيح گيان ڏجي ٿو.

"بلڊ پريشر آهي رت جي نلين جو داٻ." اسان جي سرير اندر رت جو دورو باريڪ نلين ذريعي ٿيندو آهي دل جي سسڪڻ ڦنڊڻ کي رت جو داٻ چئجي ٿو. وڌيل دٻاءَ سان رت جي ٿيندڙ دوري کي بلڊ پريشر چيو وڃي ٿو. بلڊ پريشر ڪري دل ڪمزور ٿيندي آهي. جيڪڏهن اسين صحيح علاج شروعات ۾ نه ڪنداسين ته دل ڦاٽڻ جو امڪان رهندو. هيءَ بيماري هڪ دفعو ٿئي ٿي ته زندگيءَ ڀر هن بيماري مان ڇٽڻ مشڪل ٿئي ٿو.

بلڊ پريشر جون نشانيون ڪهڙيون آهن؟

١- اچانڪ مٿي ۾ سور ۽ چڪر اچڻ.

٢- ٿوري گهٻراهٽ ٿيڻ، دم گهٽجڻ ڪري ننڊ نه اچڻ.

٣- مٿين نشانين جي بيماريءَ ڪري هن بيماري جو انديشو رهندو آهي ۽ جن ماڻهن جو بدن ڀاري رهندو آهي.

گهٽ ۴۰ سالن جي عمر کان وٺي وقت به وقت پنهنجي بلڊ پريشر جي چڪاس ڪرائيندا رهو.

۲. ڪڏهين به توهان کي مٿي ۾ سور، اکين اڳيان انڌيرو يا چڪر اچن يا دل جي ڌڙڪڻ محسوس ٿئي يا گهٻراهٽ يا الٽي اچڻ وانگر ٿئي ته انهن ڳالهين کي نظر انداز نه ڪريو ۽ يڪدم بلڊ پريشر چيڪ ڪرايو.

۳. ڪاڌي جي پرهيز، ريگيولر ڪسرت ڪرڻ ۽ تماڪ نه پيئڻ تي عمل ڪريو.

مونکي اميد آهي ته جيڪڏهين مٿيون صلاحون ڌيان ۾ رکندا ته پوءِ توهان کي هاءِ بلڊ پريشر نه ٿيندو.

قدرتي علاج

۱- ۳۶ ڪلاڪ پورن اپواس ان بعد ٻي هفتا فقط ڦل آهار ڪرڻ گهرجي آهستي آهستي ڦل آهار سان گڏ ٻڪري يا ڳانءِ جو کير پيئڻ شروع ڪجي. ان بعد وري هر هفتي ۳۶ ڪلاڪ پورن اپواس ڪرڻ گهرجي.

۲- آرام ڪرڻ سان بلڊ پريشر گهٽجندو آهي ۽ جسماني محنت ڪرڻ سان وڌندو آهي. تڪليف وڌيل هجي ته شو آسڻ ۾ پورو آرام ڪجي.

۳- روزانو هڪ ڪلاڪ اُس جو سيڪ وٺڻ گهرجي.

٢. ڪسرت ڪرڻ: ريگيولر ورزش ڪرڻ سان دل کي رت پهچائيندڙ نليون ٿوريون ويڪريون ٿين ٿيون جنهن ڪري دل کي رت برابر پهچي ٿو ۽ ان ڪري دل جي بيماري نه ٿي ٿئي.

٣. ڪاڌي جي پرهيز: (اي) لوڻ کائڻ سان بلڊ پريشر تيز رهي ٿو. (بي) سڻڀ ۽ چربي وارا ڪاڌا ۽ بيڪريءَ جون تيار ٿيل شيون گهٽ انـــداز ۾ استعمال ڪرڻ سان رت جون نـــليون سخت ۽ سوڙهيون ٿيو پـــون جنهن جي ڪري رت جو دورو وڌي وڃي ٿو ۽ آخر دل تي اثر ڪري ٿو.

سڻڀ رت ۾ ڪالسٽرال جو جزو وڌائي ٿو، جنهن ڪري ڌڌ، گيهه، مکڻ، هئڊروجينيٽيڊ چربيون جيئن ونسپتي گيهه، واپرائڻ نقصانڪار سمجهيا وڃن ٿا. پر ويجيٽيبل سڻڀ جهڙوڪ مڱڻ ڦلي ۽ ڪڻن جـــو تيل واجبي نموني کائڻ سان رت ۾ ڪالسٽرال جـو جزو ڪونه وڌندو.

٤. تماڪ ڇڪڻ ڪري تماڪ جـــو سمت يعني نڪوٽن ڪنهن انداز ۾ ساهه کڻڻ سان پنهنجي جسم ۾ داخل ڪريون ٿا جنهن جي اثر ڪري ء رت جون نليون سوڙهيون ٿين ٿيون ۽ انڪري رت جـــي آزاد ڦيري ۾ رڪاوٽ ٿئي ٿي ۽ بلڊ پريشر وڌي ٿو.

صلاح: آخر ۾ منهنجي صلاح آهي ته ١. گهٽ ۾

منجهند: ڪاهه سائي رنگ واري اُٻاريل (ٻنا گيهه)
ڀاڄي جهڙوڪ پن گوبي، ڪدو، توري، پالڪ، ميٿي
ميٿو، ڪچين ڀاڄين جو سلاد جهڙوڪ گجر، مولي
بصر، بيٽ، ٽماٽو، پن گوبي کائڻ گهرجي.
شام جو: ليمو، ماکي، گرم پاڻي ملائي پيئڻ
گهرجي. ڏاڙهون جي رس ماکيءَ ۾ ملائي پيئڻ گهرجي.
رات جو: ڪوهه ميوو صوف بهتر، ڪاري ڊاک،
سڪل انجير، آلو بخارا کائڻ گهرجن. □

۴- روزانو ٿڌي پاڻيءَ سان اسنان صحت بخش آهي. مگر جيڪڏهن بلڊ پريشر وڌيل آهي ته ٿوري گرم پاڻيءَ سان اسنان ڪرڻ گهرجي.

۵- لوڻ، سٽيپ، کنڊ، معدني شين کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

۶- روزانو ڪسرت ڪرڻ سان دل کي رت پهچائيندڙ نليون ٿوريون ويڪريون ٿين ٿيون جنهن ڪري دل کي رت برابر پهچي ٿو ۽ دل جي بيماري نٿي ٿئي.

۷- تماڪ ڇڪڻ ڪري تماڪ جو ست يعني نڪولن گهڻي انداز ۾ ساهه کڻڻ سان پنهنجي سرير ۾ داخل ڪريون ٿا، جنهن جي اثر ڪري اهو رت جون نليون سوڙهيون ٿين ٿيون ۽ انڪري رت جي آزاد ڦيري ۾ رڪاوٽ ٿئي ٿي. بلڊ پريشر وڌي ٿو. ان ڪري تماڪ جو واهپو اصل بند ڪرڻ گهرجي.

۸- روزانو صبوح جو اُپا ساهه کڻڻ گهرجن.

بلڊ پريشر بيمار لاءِ قدرتي علاج جو پروگرام:

نيرڻ صبوح: ٿوم پهرين ڏينهن ڪچي ٿوم جو هڪ دانو. ان بعد هڪ هڪ دانو هرروز وڌائي ۵ داڻن تائين واپرائجي. ٿوم جو دانو کجور جي داڻي سان گڏ کائجي. ليمو، ماکي ۽ نهن سوسڙو پاڻي پيئڻ گهرجي. ڪوه ميوو، سڪل ڪاري ٻاکه، انجير.

کاڻن ۾ جمايل چرٻي ۽ گلوڪوس ڊيڪسٽرائن ٺهي ٿو. هٽرادو ڪنب جنهنکي ڏاهپو ويندو آهي. اسٽارچ ۽ هيڊروڪلورڪ ائسڊ ملائي ٺهڪائڻ سان.

مولانا آزاد ڪاليج - نيو دهليءَ جي پروفيسر ڊاڪٽر ورما سائنسدانن جي سيمينار ۲۳-۱۰-۱۹۷۵ ۾ ماڻهن کي سهڻي صلاح ڏيندي ٻڌايو تہ ڊائبيٽيز کان بچڻ جو بهترين طريقو اهو آهي تہ گهٽيون ڀاڄيون ۽ اڻ ڇڙيل اناج ڪتب آڻجي. ڊاڪٽر ورما ظاهر ڪري ٿو تہ اولهہ جي ملڪن ۾ ماس آهار جي گهڻي واهپي سبب ڊائبيٽيز جا مريض وڌيڪ آهن. هر سال ۴ لک مريض ڊائبيٽيز مرض ۾ مبتلا ٿين ٿا.

انهيءَ موقعي تي آمريڪا جي ڄاڻو ڊاڪٽر رسيل ڀائوچر جو چوڻ هو تہ انسولين رستي علاج سٺو يا وڌيڪ سگهارو بيمارن کي موتو ٻٽائي ٿي. انهيءَ ڪري بيماري بدتر ٿي پئجي ۽ ان تي ضابطو ڪرڻ مشڪل آهي، ڇاڪاڻ تہ ڊاڪٽر مريض کي صحيح چڪاس نہ ٿو ڪري سگهي ۽ فقط انسولين جو استعمال ڪري ٿو. ان طرح ڊاڪٽر جي ٿيل چڪاس تي پردو پئجي ويو آهي.

جان هاپڪنس يونيورسٽي اسڪول آف هيڊيسن جي ڊاڪٽر ٿاڊنس ۽ ڊاڪٽر مارٽن اِنهيءَ ڳالهہ تي چٽيءَ طرح روشني ڏني آهي تہ ڊائبيٽيز جا مريض

ڊاڪٽرن جا اخبارن ۾ رايا:-

ليکڪ: ڊاڪٽر رام رکياڻي "ڪمل" (اين- ڊي)

ڊائبٽيز جي باري ۾ ٽائيمس آف انڊيا ۲۲-۱۱-۱۹۷۱ جي پرچي ۾ ڊاڪٽر آر. ايڇ. دستور لکي ٿو ته سلامتيءَ جي خيال کان ڊائبٽيز واري مريض کي پاڻ سان هڪ سڃاڻپ جو ڪارڊ رکڻ گهرجي ڇاڪاڻ ته ڊائبٽيز جا مريض اڪثر آمريڪا جهڙي شهر ۾ رستي تي ڪري ٿا پون ۽ بيهوش ٿي ويندا آهن. اُنهن کي گهر يا ويجهي قدرتي علاج. سينٽر ۾ پهچايو ويندو آهي.

السٽريٽڊ ويڪلي ۳۱-۱۰-۱۹۷۶ جي پرچي ۾ ڊاڪٽر جي. ايس. ٻجاج لکي ٿو ته سنسڪرت جي پراچين ساهتيه ۾ ڊائبٽيز مريض کي ٽولهه، وچڙندڙ مرض ۽ مانسڪ مونجهاري جو ٽلا ٺهرايو آهي.

ڊاڪٽر جي. ايڇ. ٽنڊن [ايم ڊي] لکي ٿو ته هن بيماريءَ جو بنياد غير پدارٿ ۾ آهي. اُن غير پدارٿ جو ڪارڻ آهي حد کان وڌيڪ کائڻ ايتري قدر کائڻ جو جيستائين گئس جو گهرو دٻاءُ ٿئي. پيٽ ۾ سڙان پيدا ٿئي ۽ ٽنتي سرشتي ۾ غير پدارٿ جو اثر وڌي ٿو.

ساڳيءَ طرح ڊاڪٽر وڪي ڄاڻايو آهي ته هٽرادو

(ڊاڪٽرن جا رايا)

چوڻي آهي، "پيٽ صاف - بيماري معاف" ان ڪان
سواءِ ڊائبيٽيز مريض کي لوڻ کان ڪنارو ڪرڻ گهرجي
مٺي ۽ سفيد کنڊ کان به پرهيز ڪرڻ گهرجي يعني
مٺي اڇي کنڊ ۽ سفيد چانورن کي تندرستيءَ لاءِ
تمام نقصانڪار ٺهرايو آهي. روزانو صبح جو پنڌ تي
گهمڻ ۽ گهمندي هلڪو پراڻايام ڪرڻ ۴
هفتا هوا، تازي ساڻي پاڇين ۽ مهوي جي ڪاڏي تي
رهڻ سان ڊائبيٽيز بيمار کي ڪافي فائدو حاصل ٿيندو.

اورينيسز ٽئبليٽ عام طرح ڪتب آڻين ٿا. ان دوا جو استعمال ڪرڻ سان جلدي موت جي بستري تي پهچن ٿا بنسبت انهن جي جيڪي ڪا به دوا نه ٿا استعمال ڪن. آخر ۾ ڊاڪٽرن ڄاڻايو ته ڪنهن به دوا وغيره کان ڪاڏي رستي ئي ڊائبٽيز تي بهتر نموني ضابطو اچي سگهي ٿو.

نيويارڪ ڊيلي نيوز ٢٢-١٠-١٩٧٠ جي پرچي ۾ ڊاڪٽر ڊيوڊ ريسٽيڊ سمجهاڻي لکي ٿو ته ٧٠ لک ڊالرن جي خرچ مان ٿي ڪوجنا ”اورينسين“ هڪ موتمار دوا آهي.

٩ آگسٽ ١٩٧١ جي وال اسٽريٽ جرنل ۾ آمريڪن ميڊيڪل ائسوسئيشن خود D.B.I دوا ونندڙ تي ثابت ڪري ڏيکاريو آهي ته ڊائبٽيز جا مريض پين علاجن جي پيٽ ۾ وڌيڪ مرن ٿا.

نيويارڪ پوسٽ جي روزاني سماچار ٥ جولاء ١٩٧٣ ۾ ڊاڪٽر جان ارابونس پنهنجي رپورٽ ۾ لکي ٿو ته اپواس جنهن ۾ پاڻي ڪانسواء ٻيو ڪجهه به نه ورتايو وڃي، ڊائبٽيز جي بيمار لاء هڪ مفيد علاج آهي. اهو علاج سڀني دوائن کان جند آزاد ڪرائي سگهي ٿو. اپواس رکڻ سان شوگر ۾ غير پدارٿ گهٽ رهي ٿو ۽ خون جلدي صاف ٿئي ٿو. جنهنڪري ڊائبٽيز بيماري گهٽ ٿيڻ جو امڪان

ڇوٽڪارو حاصل ڪرڻ جو هڪ ئي اپاءُ آهي قدرتي ڪچو ڪاڌو آهي ڇاڪاڻ ته ڪاڌي جي شين کي رڌڻ پچائڻ سان انهن جا صحت بخش گڻ ناس ٿين ٿا ۽ ڪاڌو نقصانڪار ۽ زهريلو بڻجي ٿو. سائنسدانن کوجنا ڪري ثابت ڪيو آهي ته قدرتي اڻ رڌل ڪاڌي ۽ قدرتي نيمن تي عمل ۾ وجهڻ سان شرير کي هلايو وڃي ته بيمار ٿيڻ جو موقعو ئي نه ايندو هي پستڪ هر هڪ گهر ۾ رکڻ لائق آهي. پنهنجو پاڻ علاج ڪري سگهجي ٿو.

ڊاڪٽر جي - ايم - جسؤ والا (قدرتي علاج ماهر)

قيمت:- ١٠ رپيا

بارنون قدرتي دوائون

[هزار بيماريون]

بيمار ماڻهو دوائن جي نراسائي کان پنهنجي بيماريءَ جو علاج پاڻ ڪري سگهيو شروعات ۾ سيڪرٽري قدرتي علاج جي واقفيت ڏيندي ٻڌائي ٿو ته قدرتي علاج ڪٿين کوجنا نه آهي. سچي علاجن خواهن دوائن شروع ٿيڻ کان اڳ ۾ ماڻهو قدرتي نيمن موجب ڪاڌو- يوگ آسڻ ڪري سگهن تندرستيءَ جا

ڪتابـــي سمالوچنا

"بدهاضمو" قدرتي علاج صحيح علاج

ڊاڪٽر رامرکياڻي "ڪمل" قدرتي علاج ۾ هزارن مان هڪ آهي. ڪيس قدرتي علاج لاءِ پريـم ۽ سڪ آهي. ٣٠ سالن کان وٺي ڪ قدرتي علاج جـو پرچار پستڪن ذريعي ڪندو رهي ٿو قدرتي علاج پريـمين جا دروازا کڙڪائيندو رهي ٿـو. ڪيترائي پستڪ شايع ڪري گولڊ ميڊل حاصل ڪيا آهن.

پستڪ ۾ ليکڪ چٽيءَ طرح کولـي لکيو آهي ته سٺي هاضمي جي قيمت ڪٿڻ زبان جي طاقت کان ٻاهر آهي دنيا ۾ اهڙي ڪا به چيز ڪانهـي جيڪا سٺي هاضمي کانسواءِ طاقت ڏيئي سگهي اها ڳالهه ياد رکڻ گهرجي ته جن پدارٿن مان رت ٿو ٺهي انهن پدارٿن جـي ٺهڻ لاءِ پهريـون ڏاڪو هاضمو آهي. جڏهن بد هاضمو روڪبو تڏهن تندرستي خراب ٿيڻ کان روڪجي ۽ سٺي تندرستي موٽي ايندي. دوائن جي دڪانن ۽ ڪارخانن کي ڌن ڏيڻ سان انسان کي ڪو فائدو ڪونه ٿو ملي الٽو بيماري وڌي ٿي. فقط تندرستيءَ جا اپاءَ ئي جنتا کي ڇوٽڪارو ڏيـــئي سگهندا.

انهيءَ ۾ ڪو وڌاءُ نه آهي ته سڀني بيمارين کان

مددگار هئا.

مهاتما گانڌيءَ کيئن ڪٺب ڪرڻ ۾ قدرتي علاج
جو پيغام پهچائڻ لاءِ پاڻ پتوڙيو. جرمنيءَ ۾ اڄ کان
اٽڪل سوا سؤ سال اڳ ڊاڪٽر ڪوهني پاڻيءَ سان
علاج ۽ پرهيز سان ڪاڌو کارائڻ رستي بنا دوائن ۽
آپريشن مان نراس ٿيل علاج چيل مريضن کي شفا
ڏني ۽ ڪيترائي پستڪ لکيا، جن ۾ قدرتي علاج
بابت روشني ڏيئي عام ماڻهن کي فائدو ڏنو.
پستڪ ۾ چڱيءَ طرح سمجهاڻي ڏنل آهي ته قدرتي
علاج ڇا کي ٿو چئجي؟ ڪهڙا اُپاءَ آهن ۽ ڪهڙيون
سکيائون آهن جنجي وسيلي پنهنجي بيماريءَ جو
علاج ڪري سگهجي ٿو ۽ نئين جيون حاصل ڪري
سگهجي ٿي.

تندرستي سڃاڻپ لاءِ ڪهڙيون نشانيون آهن.
جيتوڻيڪ قدرتي علاج وارن جو بيماري سڃاڻڻ جو
طريقو نرالو آهي. ٻارنهن قدرتي دوائن بابت ڄاڻ
ڏيندي رامرکياڻي لکي ٿو ته سچي تندرستي حاصل
ڪرڻ لاءِ روزانو ڪچيون سبزيون ۽ تازا ميوا کائڻ
گهرجن ۽ دوائن پٺيان خرچ ٿيندڙ ديش جا ڪروڙها
رپيا بچي سگهن. ڀاڄين ۽ ميون کان وڌيڪ
مهانگيون دوائون ۽ انجيڪشن آهن.

قيمت ١٠ روپيا آهي.